クッキングガイド
〈取扱説明書・料理集〉

保証書別添付

日立過熱水蒸気オーブンレンジ 家庭用

型式 MRO-FS7

鶏のからあげ

このたびは日立過熱水蒸気オーブンレンジをお買い上げいただき、まことにありがとうございました。
このクッキングガイドをよくお読みになり、正しくお使いください。
お読みになったあとは、保証書とともに大切に保存してください。

「安全上のご注意」 ➔P.6～10 をお読みいただき、正しくお使いください。

はじめに

一度ドアを開閉し、表示部に「0」を表示させてからお使いください。

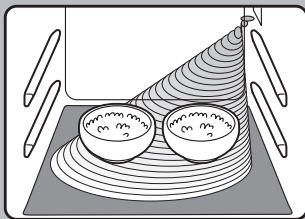
●使用していないときの消費電力を節約するため、「0」表示の状態で放置すると、約10分後に、自動的に電源を切ります。

また、電源プラグをコンセントに差し込んだだけでは電源は入りません。
（待機時消費電力オフ機能）

ドアを開閉すると電源が「入」になり、表示部に「0」を表示します。

オート調理を上手に使うために

●食品の表面温度をはかってオート調理する赤外線センサーが内蔵されています。

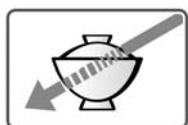
●加熱方法や時間、温度の設定が不要な32種類のオートメニューを用意しています。メニューを選んでスタートするだけで上手に仕上がります。

食品を加熱室のテーブルプレートの中央に置いてください。
※食品を端に置いたり、少量の食品を加熱すると正しく食品の温度がはかれず加熱しすぎや加熱むらとなり、発煙、発火のおそれがあります。

加熱のしくみ

5種類の加熱方法があります。

レンジ

電波(高周波)で食品を加熱します。
電波(高周波)には3つの性質があります。

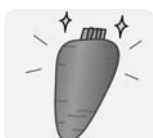
水分を含んだ食品には「吸収」されます。

ガラス、陶磁器などの容器は「透過」します。

金属にあたると「反射」します。

食品に吸収された電波は、水の分子のまさつ運動を活発にし、熱を発生させます。このまさつ熱で食品をスピーディーに加熱します。

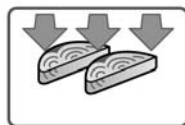
レンジ加熱の特長

スピーディーで経済的です。

水を使わないので栄養素が保たれます。

色や形、風味が保たれます。

盛りつけたままで加熱できます。

グリル

食品を上ヒーターで加熱し、食品の表面に焦げ目をつけ、中はやわらかく仕上がります。

オーブン

上下ヒーターで加熱室の温度を均一に保ち、食品全体を包み込むようにして焼き上げます。

スチーム

加熱室に100℃前後の水蒸気を充満させながらレンジ、またはグリル、オーブンと組み合わせて食品を加熱します。食品に水分を加えるのでしっとりやわらかく仕上がります。

過熱水蒸気

加熱室に過熱水蒸気(100℃を越える水蒸気)を充満させながらグリルまたはオーブンと組み合わせて食品を加熱します。
肉などから余分な脂を落としてヘルシーに仕上がります。

もくじ

ご使用の前に

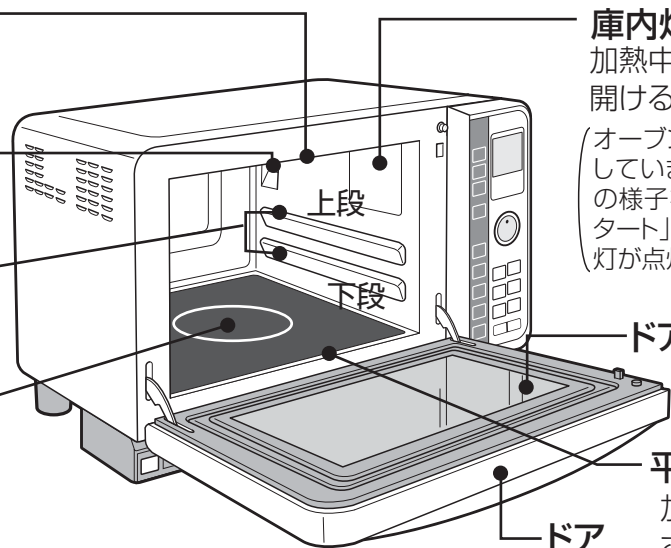
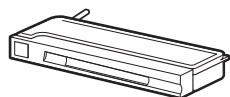
使いかた

お手入れ

こんなときは

料理集 50~82

各部のなまえ・操作パネル・付属品

スチームボイラー
水を沸とうさせるボイラーです。本体内部に組み込まれています。

付属品

黒皿用の「取っ手」(別売品)

黒皿用「取っ手」を別売品として扱っています。お買い上げの販売店にご相談ください(黒皿以外には使用できません)

厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使い、両手で黒皿を取り出します

2009年6月現在

部品名	部品番号	希望小売価格
取っ手	MRO-N80 003	840円 (税抜800円)

操作パネルのはたらき

※PAM1000Wについて
高周波出力1000Wは、短時間高出力機能(最大3分間)です。
オート調理の1あたため、2解凍あたため等の限定したメニューにのみ働きます。

安全上のご注意

※この製品は一般家庭用です。業務用にはお使いにならないでください。

お使いになる人やほかの人への危害、財産への損害を未然に防止するため、お守りいただくことを、次のように説明しています。また、本文中の注意事項についてもよくお読みのうえ、正しくお使いください。

■ここに示した注意事項は

表示内容を無視して誤った使いかたをしたときに生じる危害や損害の程度を、次の表示で区分し、説明しています。

危険	この表示の欄は、「死亡または重傷を負うおそれが特に高い」内容です。
警告	この表示の欄は、「死亡または重傷を負うおそれがある」内容です。
注意	この表示の欄は、「傷害を負うおそれがあるか、または物的損害の発生のおそれがある」内容です。

表示の例

	「警告や注意を促す」内容です。
	してはいけない「禁止」内容です。
	実行しなければならない「指示」内容です。

ご使用のまえに

危険

（火災・感電・けがの原因になります）

●**改造はしない。また、サービスマン以外の人は、分解したり修理しない。**修理はお買い上げの販売店または「ご相談窓口」にご相談ください。

●**吸排気口や穴、給水タンクの収納部、すき間などに指や物を差し込まない。特に子供のいたずらなどに注意する。**

警告

（火災・感電・けがの原因になります）

●**異常・故障時には、直ちに使用を中止し、すぐにコンセントから電源プラグを抜いてお買い上げの販売店へ点検・修理を依頼する。**

（異常・故障例）

■電源コードや電源プラグが異常に熱くなる。
■自動的に終了しないときがある。
■ドアに著しいガタや変形がある。
■さわるとビリビリと電気を感じる。
■こげ臭いにおいがしたり、運転中に異常な音や火花(スパーク)が出る。

据え付けるとき

警告

（感電・ショート・発火・火災の原因になります）

●**電源コードや電源プラグを傷付けたり、加工したり、無理に曲げたり、引っ張ったり、ねじったり、たばねたり、重いものをのせたり、はさみ込んだりしない。**

●**傷んだ電源コードや電源プラグ、ゆるんだコンセントを使用しない。**

●**交流100V以外では使用しない。**

（ヒーター使用時の高温で引火の原因になります）

●**燃えやすいもののそばに置いたり、熱に弱いものやカーテン、スプレー缶などを近づけない。**

●**たたみ、じゅうたん、テーブルクロスなど熱に弱いものの上に置かない。**

●**本体の上に物を置かない。**（過熱して焦げたり、変形することがあります。）

据え付けるとき

警告

（火災・感電の原因になります）

●**電源は定格15A（アンペア）以上の専用コンセントを単独で使い、他の器具と併用する分岐コンセントは使わない。**（分岐コンセント部が異常発熱して発火することがあります。）

（頭からかぶるなどすると、口や鼻をふさぎ窒息の原因になります）

●**包装用ポリ袋は幼児の手の届かない所に保管または廃棄する。**

アース線を接続せよ

アースを確実に取り付ける。
（故障や漏電の時の感電防止になります）
取り付けは、販売店または電気工事店にご相談ください。

■**アース端子がある場合**
アース線の先端の切れ目から先の被覆を取り、アース端子付コンセントのアース端子に確実に固定してください。

■**アース端子がない場合**
感電防止のため、アース線の接地工事には「電気工事士」の有資格者が工事するよう法律で定められています。お買い上げの販売店か、お近くの電気工事店にご相談ください。（工事は有料）

ガス管、水道管、避雷針や電話のアース線への接続はしないでください。
(爆発・火災・感電などの事故防止のため法令で禁止されています。)

●次の場合は、感電事故を防止するため、電気工事士の有資格者によりD種接地工事（接地抵抗100Ω（オーム）以下）をすることが法律で義務づけられています。電気工事店に依頼してアース工事をしてください。

湿気の多い場所
● 水蒸気が充満する場所　● 土間、コンクリート床
● 酒、しょうゆなどを醸造、または貯蔵する場所

水気のある場所
この場合、漏電しゃ断器の取り付けも義務づけられています。
● 水を取り扱う土間、洗い場など水気のある場所
● 地下室など常に水滴が漏出したり、結露する場所

注意

（火災・発火・感電の原因になります）

●**すき間があっても5面(上面、左側面、右側面、後面、底面)を囲む設置はしない。**

●**電源コードは、排気口や温度の高い部分に近づけない。**

●**水のかかるところや熱気、火気の近くで使わない。**（感電や漏電の原因になります。）

●**水平で丈夫な場所に置く。**（振動・騒音・本体落下の原因になります。）

●**製品本体が転倒落下した場合は、使用せず、点検を依頼する。**
本体の落下・転倒を防ぐために、転倒防止金具(部品番号MRO-N80-016)を別売品として扱っています。お買い上げの販売店にご相談ください。

●**電源プラグの抜き差しは、電源コードを持たずに、電源プラグを持って行う。**

●**使用前に包装材は全て取り除く。**

●**本体と壁などの間は下表の距離以上にあける。**（過熱して変色、変形、発火の原因になります。）

消防法　基準適合　組込形				
可燃物からの離隔距離(cm)				
上方	側方(左)	側方(右)	後方	下方
20	5.0	5.0	0	0

この過熱水蒸気オーブンレンジは「消防法 告示第一号(対象火気設備等及び火気器具等の離隔距離に関する基準)」に適合しております。建築物の可燃物等からの離隔距離は表に掲げる値以上の距離を保ってください。

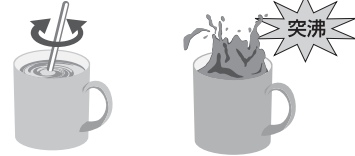
熱に弱い壁材や家具、コンセントのある壁面に、排気口が向い合うときは、熱変形や変色するおそれがあるため遠ざけてください。

「周囲の保護のために」
左記寸法を離しても調理物の油で汚れたり結露することがあります。排気が直接壁にあたらないように据え付けるか、排気があたる部分の壁面側にアルミホイルを貼ると汚れを防止できます。
後面がガラスの場合、温度差で割れるおそれがあるので20cm以上あけてください。

使用するとき

⚠警告

（事故・やけど・けが・火災の原因になります）

●子供だけで使わせたり、幼児の手の届くところで使わない。
（やけど・感電・けがの原因になります。）
●調理中に電源プラグを抜き差ししない。（火災・感電の原因になります。）
抜くときは、とりけしボタンを押した後にする。
●食品は加熱しすぎない。（発煙、発火の原因になります。）
●少量（100g未満）の食品をオート調理で加熱しない。
●のみもの（水、牛乳、お酒、コーヒー、豆乳など）やカレーやシチューなどのとろみのあるもの、油脂分の多い生クリーム、バターなどは、加熱中や加熱後食品を取り出すとき、突然沸とうして飛び散り、やけどのおそれがあるので注意する。

●のみものは加熱前と加熱後にスプーンなどでかきまぜる。

突沸

⚠注意

（感電・けが・電波もれ・火災の原因になります）

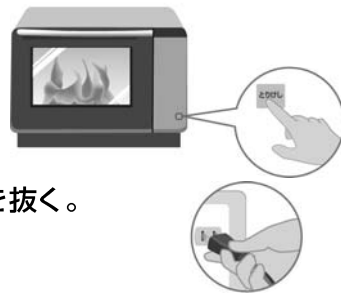
●本書に記載されている方法以外では使わない。
●本体に水をかけない。
●本体やドアに無理な力を加えたり乗ったりしない。（電波もれの原因になります。）
●ドアに物をはさんだまま使わない。（電波もれによる障害がおきることがあります。）
●衣類の乾燥など調理以外の目的に使わない。（発煙、発火、やけどの原因になります。）
●テーブルプレートに衝撃を加えない。
割れたり、ひびが入ったときは、そのまま使用せずに、お買い上げの販売店にご相談ください。そのまま使用すると故障の原因となります。
●吸気口・排気口をふさがない。
●長期間使わないときは、電源プラグをコンセントから抜く。
（絶縁劣化による感電・漏電・火災の原因になります。）

（やけど・けが・火災の原因になります）

●調理後の食品の出し入れに注意する。
容器やテーブルプレートが熱くなるときがあるので、注意をして取り出します。
●本書の指定分量以外の加熱は、手動調理で様子を見ながら加熱する。
●空焼き（脱臭）を行うときは加熱室に何も入れない。
●空焼き（脱臭）を行うときは、油の焼ける臭いや、煙が出る場合があるので、窓を開けるか、換気扇を使って換気を行う。

（火災の原因になります）

●食品くずをつけたまま使わない。

●加熱室内で食品が燃え出したときは、
1. ドアを開けない。（勢いよく燃えるおそれがあります。）
2. とりけしボタンを押し、運転を止めてから、電源プラグを抜く。
3. 本体から燃えやすいものを遠ざけ、鎮火するまで待つ。
●鎮火しない場合は、水か消火器で消す。そのまま使用せず、販売店に点検を依頼する。

使用するとき

⚠注意

（やけど・けがの原因になります）

●ヒーター使用中や終了後しばらくは、高温になっているので本体（ドア、キャビネット、加熱室とその周辺）、テーブルプレート、黒皿、焼網にふれない。
●熱くなったドアやテーブルプレートなどに水をかけない。（割れるおそれがあります。）
●調理中および調理後、顔などを近づけてドアを開けない。
（調理終了後も一部、スチーム、過熱水蒸気が出ていることがあります。）

●調理が終わったら食品をすぐに取り出す。（余熱で焼けすぎになるおそれがあります。）
●食品や付属品の出し入れは、やけどのおそれがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使う。

使用するとき（レンジのとき）

⚠警告

（やけど・けが・火災の原因になります）

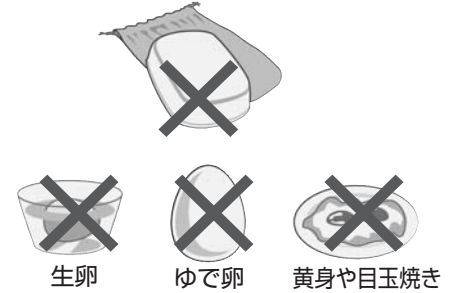
●調理以外の目的に使わない。
●レンジ加熱で温めるタイプの湯たんぽ、哺乳びん（消毒バック）などを加熱しない。
●レンジ加熱では、ゆで卵を作ったり、あたためたりしない。（卵が破裂してテーブルプレートが割れるおそれがあります。）
●目玉焼きやおでんのゆで卵などのあたためもしない。
（卵を加熱する場合はときほぐしてから加熱する）

生卵

ゆで卵

黄身や目玉焼き

●鮮度保持剤（脱酸素剤など）を入れたまま、また包装にラベルやテープを貼ったままで加熱しない。
●［1あたため］でのみものを加熱しない。（沸とうして飛び散り、やけどやけがの原因になります。）
●牛乳、コーヒー、水、お茶、豆乳のあたためは、［3牛乳］で加熱し、お酒のあたためは、［4お酒］で加熱する。その他ののみもののあたためは、手動調理で様子を見ながら加熱する。
●膜や殻つきのものは、切り目や割れ目を入れる。（破裂してやけどやけがの原因になります。）
●缶詰やレトルト食品は缶や袋のままで加熱しない。
●ビンのふたや栓（ネジ式など）をしたまま加熱しない。

⚠注意

（やけど・けが・火災の原因になります）

●加熱室が空のまま加熱しない。（故障の原因になります。）
●黒皿、焼網は使わない。（火花（スパーク）の原因になります。）
●金属の調理道具やアルミなどで加工したプラスチック容器は使わない。（故障の原因になります。）
●食品の分量にくらべて大きすぎる容器でオート調理しない。

（やけど・けがの原因になります）

●乳幼児のミルクやベビーフードは オート調理で加熱しない。
（［レンジ 500W］で様子を見ながら加熱し、仕上がり温度を確認してください。）
●市販のベビーフードは、そのまま加熱しないで、 別の容器に移し換えて加熱する。
●ラップやふたなどのおおいをはずすときは、注意する。（蒸気が一気にでる場合があります。）
●容器やテーブルプレートが熱くなるときがあるので注意して取り出す。

給水タンクを使うとき

⚠ 注意

（変形・破損の原因になります）

- ●給水タンクが破損した場合は、使わない。
  水が漏れて、故障の原因になります。お買い上げの販売店にご相談ください。
- ●給水タンクを食器洗い乾燥機、食器乾燥機、食器洗い機に入れない。
- ●給水タンクを熱湯につけたり、熱湯消毒などはしない。
- ●給水タンクをコンロのそばや直接高温になる場所には置かない。
  （給水タンクが変形し、収納部にセットできなくなります。）
- ●給水タンクを5℃以下の環境では使用しない。（スチーム調理が上手にできなくなります。）
- ●給水タンクには、水以外は入れない。
  （アルコール類を入れると発火するおそれがあります。）

（健康懸念の原因になります）

- ●給水タンクの水は、使うたびに新しい水を入れる。
  （水は、水蒸気となって直接食品にふれるので衛生的で新しい水を使用してください。）
- ●給水タンクは、こまめに洗い、清潔に保つ。
  （水の入れ替えだけでは、給水タンクに水あか、ぬめりが付着するのでやわらかいスポンジを使い、台所用中性洗剤で洗ってください。）

お手入れのとき

⚠ 警告

（火災・やけど・感電の原因になります）

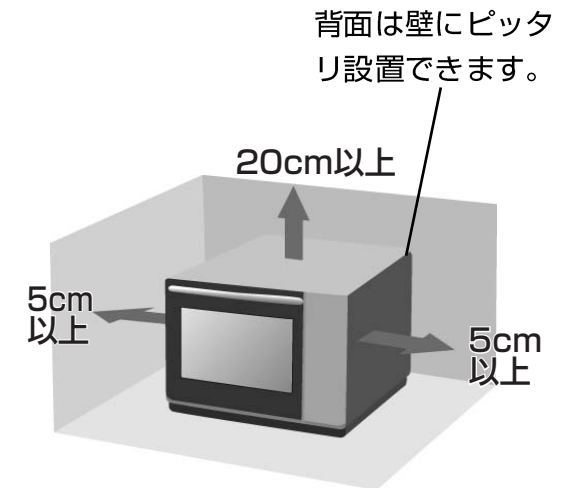
- ●お手入れの際は電源プラグをコンセントから抜く。ぬれた手で電源プラグの抜き差しはしない。
- ●電源プラグの刃および刃の取り付け面のほこりをよくふく。（火災の原因になります。）
- ●本体の掃除は、電源プラグを抜き本体が冷めてから行う。
  （感電ややけどをするおそれがあります。）

お　願　い

- ●ラジオ、テレビ、無線機器およびアンテナ線は3m以内に近づけない。（雑音や映像の乱れの原因になります）
- ●落雷のおそれがあるときは、電源プラグをコンセントから抜く。（故障の原因になります）

据え付け ➔P.6、7

■本体と壁の間は上面20cm以上、左右側面5cm以上、間をあけて設置します。
※背面の排気口からの熱気や油煙で、壁が汚れるときがあります。
※熱に弱いものやカーテンのそばに据え付けないでください。
※背面は壁にピッタリ設置できますが壁の材質によっては、本体の接触跡がつく場合があるので少し隙間をあけてください。

■事故防止のため、アースを確実に取り付けてください。
➔P.7

加熱の種類による付属品の使いかた

■手動調理でのご使用について

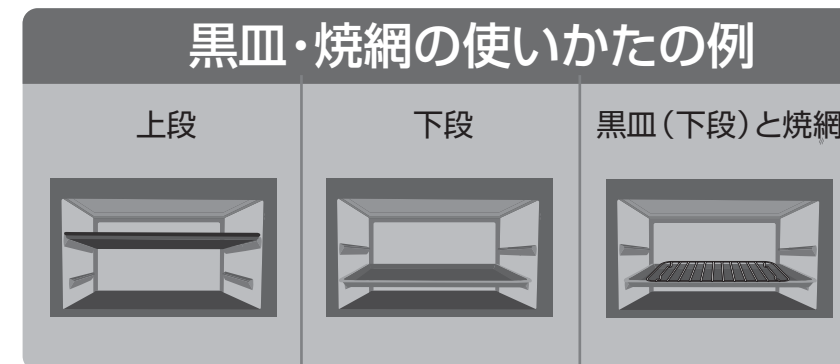
		給水タンク	黒皿	焼網
レンジ加熱	レンジ	—	× 黒皿と皿受棚の間で火花(スパーク)が発生し損傷します。	× 網の間で火花(スパーク)が発生し損傷するおそれがあります。
	スチームレンジ	○		
オーブン加熱	オーブン	—	○	○
	スチームオーブン	○	○	○
グリル加熱	グリル	—	○	○
	スチームグリル	○	○	○

■オート調理でのご使用について

オート調理ではレンジ出力やオーブンまたはグリルの温度を自動でコントロールするため、上記の手動調理の場合と異なり本書のオート調理一覧に記載されている付属品が使えます。➔P.20、21

■黒皿と焼網は、本書に従い、下の絵を参考に上段、下段に正しくセットしてお使いください。

黒皿・焼網の使いかたの例

上段	下段	黒皿（下段）と焼網

使える容器・使えない容器

■レンジ加熱とオーブン、グリル加熱を間違えないでください。間違えると食品や容器が発煙・発火することがあります。加熱する前に、加熱の種類を確認してください。
■プラスチック類は家庭用品質表示法に基づく耐熱温度表示をごらんください。
■材質や耐熱温度がわからない容器は使わないでください。

	プラスチック容器		陶器・磁器		ガラス容器		その他		
	耐熱性のあるプラスチック容器 ポリプロピレン製など	その他のプラスチック容器	耐熱性のある陶器・磁器 ココット皿 グラタン皿など	日常使っている陶器・磁器 茶わん・皿など	耐熱性のあるガラス容器	耐熱性のないガラス容器 強化ガラス クリスタルガラス カットグラスなど	ラップ類	金属容器・金串・アルミホイルなど	竹・木・籐・紙・ニス塗り・漆塗り容器など
レンジ	○ 耐熱温度が140℃以上のもので、「電子レンジ使用可」の表示のあるものを使います。 ただし、砂糖、バター、油を使った料理は高温になり、容器が変形してしまうので使えません。	× 耐熱温度が140℃未満のもの（ポリエチレン、スチロール樹脂など）や耐熱温度が高くても電波で変質するもの（メラミン、フェノール、ユリア樹脂、アルミなどで表面加工した樹脂など）は使えません。 ただし、スチーム調理 16 半解凍 17解凍 のときにだけ、発泡スチロールのトレーが使えます。	○	○ ただし、色絵付け、ひび模様、金、銀模様のあるものは、器を傷めたり、火花(スパーク)が出るので使えません。 また素焼きの陶器など吸水性の高いものや、長時間浸水させた陶器、磁器は、熱くなることがあるので注意してください。	○ 加熱後、急冷すると割れることがあります。	×	○ 耐熱温度が140℃以上のものは使えます。 ただし、油、バター、砂糖を使った料理は高温になり、ラップが溶けてしまうので使えません。	× 電波を反射するので使えません。 ただし、アルミホイルは電波を反射する性質を利用し、加熱しすぎる部分をおおうなど、部分的に使えます。 このとき、加熱室壁面、ドアファインダーにふれると火花（スパーク）が出て、破損や故障のおそれがあるので注意してください。	× こげたり、塗りがはげたり、ひび割れすることがあるので使えません。 とくに針金を使っているものは燃えやすくなります。 ただし、竹串、楊子、紙は料理集に記載している使い方に限り使えます。
オーブン、グリル	× ただし「グリル、オーブン使用可」の表示のあるものは使えます。	×	○	×	○ 加熱後、急冷すると割れることがあります。	×	× ただし発酵では使えます。	○ ただし、取っ手がプラスチックのものは使えません。	× ただし、硫酸紙や耐熱性の加工を施した紙製品は使えます。

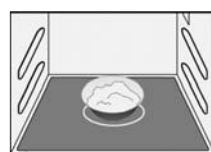
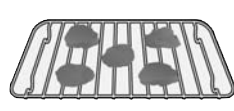
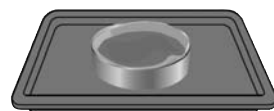
使える容器・使えない容器

上手な使いかたのポイント

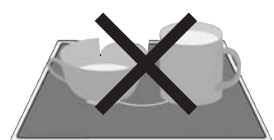
食品の分量と容器の大きさ

	食品の分量	容器の大きさ
あたためる	100g未満：手動調理で 100g〜600g：オート調理か手動調理で	食品が7〜8分目になる容器が目安 食品分量と同じくらいの重さが目安
調理する	オート調理：のみもの デイリー／スチーム あたため／スチーム 調理／過熱 水蒸気 手動調理：オーブン（発酵）／グリル／レンジ（発酵）	オート調理や手動調理は、本書に記載されているの分量や容器に従ってください。 食品の分量や容器は本書の該当ページに従ってください。

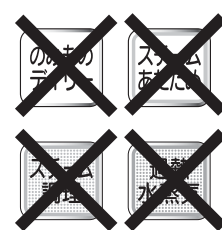
食品を置く位置

■中央部に置く。2個以上の場合も中央部にまとめる。

※テーブルプレート中央部分の温度をはかっているので、食品を端に置いて加熱すると正しく食品の温度がはかれずに加熱しすぎや加熱むらの原因となります。

2個以上の食品の同時あたため

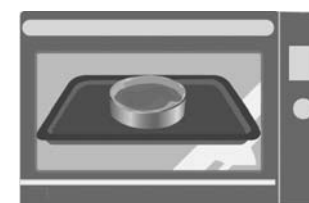
■分量を同じくらいにして中央部に寄せて置きます。

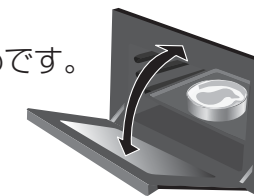
■異なる容器や食品はうまく調理できません。

■異なる食品は手動調理で様子を見ながら加熱。

➔P.30

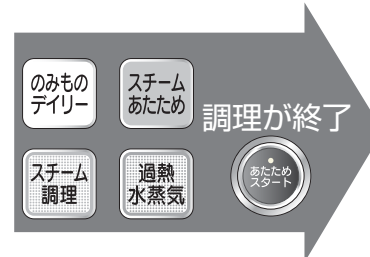
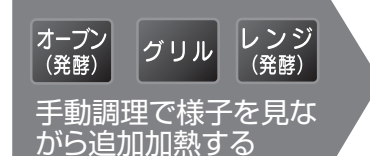
■異なる食品はオート調理はできません。

調理中の仕上がり状態の確認

■調理中のドアの開閉は、できるだけさけ、開閉するときは、短時間にする。

確認はドアごしに

※温度を下げないためです。

開閉するときは短時間に

※ドアを開けると調理は中断されます。

オート調理後の追加加熱

■追加加熱は、手動調理で様子を見ながら行う。

こんなときは・・・
もう少し熱くしたいとき
もう少し焼きたいとき
などは追加加熱をする

調理後の食品や付属品の取り出し

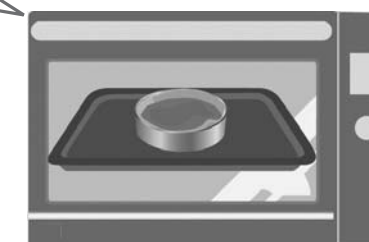
⚠ 注意

（やけどの原因になります）
調理中や調理終了後は食品や容器、付属品、加熱室、ドアなど各部が熱くなる場合があるので注意する。

■調理が終了したら、食品を早めに出す。

※余熱で仕上がりが変わることがあるためです。

調理終了音が鳴ったら取り出してください。

取り出し忘れ防止のために調理終了後、ドアが開けられるまでに、1分ごとに「ピピッ」と3回鳴ってお知らせします。

※オーブン、グリル調理で黒皿を取り出すときは、中央部分を厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使い両手で取り出します。

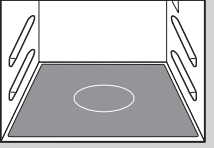
メロディー音の切り替えかた

■好みによって、メロディー音を「ブザー音」や「無音」に切り替えられます。

ドアを開閉して表示部に「0」を表示させてから、温度/仕上がり ∨ を3秒間押し続けます。ピッとブザー音が鳴ったら切り替えが終了です。同じ操作でブザー音を無音に切り替えられます。さらに同じ操作でメロディー音にもどすことができます。

初めてお使いになるときの準備

■梱包材は、すべて取り除いてからご使用ください。※空焼き(脱臭)はヒーター(オーブン加熱)で行います。

⚠注意

(やけど・けが・火災の原因になります)
- 空焼き(脱臭)を行うときは、油の焼ける臭いや、煙が出る場合があるので、窓を開けるか、換気扇を使って換気を行う。
- 空焼きの加熱中や終了後しばらくは、本体(ドア、キャビネット、加熱室とその周辺)にふれない。
- 空焼き(脱臭)を行うときは、加熱室に何も入れない。

■空焼き(脱臭)をする。

1 加熱室を空にしてドアを閉める

2 空焼き(脱臭)をする

を2回押し、34脱臭を選択する

押すごとに33▶34▶33と選択できます

(表示：オーブン 34 脱臭)

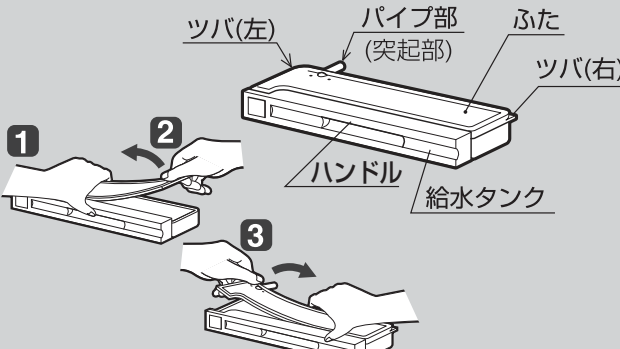
3

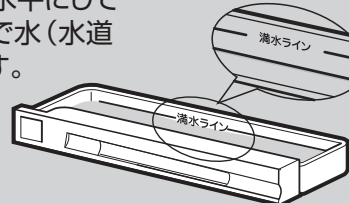
を押す

(表示：オーブン 20分 脱臭)

終了音が鳴ったら終了です

給水タンクの使いかた

1 本体からはずす

給水タンクに手をかけ、そのまま水平に引き抜きます。

2 ふたのはずしかた

1. パイプ部には触れないようにして、給水タンク全体を軽く持ちます。
2. ふたのツバ(右)に指をかけ、右側面全体を持ち上げます。
3. ツバ(左)に指をかけ、左側面全体を持ち上げ、ふたを外します。

3 水(水道水)を入れ、ふたをする

1. 給水タンクを水平にして満水ラインまで水(水道水)を入れます。

2. 周囲全体を押さえて確実にふたを閉めてください。
   ※傾けると水がこぼれることがあります。水平の状態で扱ってください。

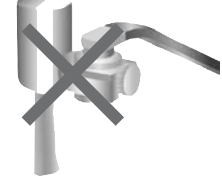
4 本体にセットする

給水タンクを水平に持って、挿入口に入れ、しっかり奥まで差し込みます。
※確実にセットしないと、水もれやスチーム不足の原因になります。

⚠注意

(変形・破損の原因になります)

- 給水タンクを5℃以下の環境では使用しない。
  (スチーム、過熱水蒸気調理が上手にできなくなります。)
- 給水タンクには、水以外は入れない。
  (アルコール類を入れると発火するおそれがあります。)

(健康懸念の原因になります)

給水タンクの水は、使うたびに新しい水を入れる。
(水は水蒸気となって直接食品にふれるので衛生的で新しい水を使用してください。)

(やけどの原因になります)

スチーム、過熱水蒸気とオーブンやグリルを併用した場合は給水タンク内の残水が熱くなっているので注意する。

お願い

- 使用する水は、塩素消毒された水道水を使用してください。浄水器の水、ミネラルウォーター、アルカリイオン水、井戸水などを使用した場合はカビや雑菌が発生しやすくなります。長時間使用した場合にスチーム噴出口が詰まることがあります。→P.47

浄水器の水

ミネラルウォーター

井戸水

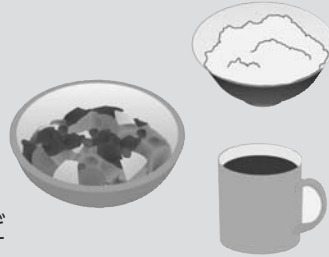
- スチーム、過熱水蒸気を使う場合は給水タンクの満水ラインまで水を入れ、確実に本体にセットしてください。水が少なかったり、半挿入で行うと「給水」表示が出てスチームが止まり、仕上がりが悪くなります。→P.49
- スチーム、過熱水蒸気を使った後にはパイプの水抜きをしてください。→P.43
- 使用しない場合は、空にして本体に取り付けておいてください。

調理の手順

調理方法は

オート調理

あたためる

ごはん
お総菜
のみものなど

■オート調理であたためる ➔P.22、23
1あたため 2解凍あたため メニュー番号1〜2

■オート調理であたためる ➔P.24〜26

スチームあたため	メニュー番号 11〜15
牛乳、お酒	メニュー番号 3〜4

調理する

グラタン
茶わん蒸し
鶏のハーブ焼きなど

■オート調理で調理する ➔P.26〜29

のみもの・デイリー	メニュー番号 5〜10
スチーム調理	メニュー番号 16〜24
過熱水蒸気	メニュー番号 25〜32

手動調理

レンジ（発酵）	➔P.30〜32、38
グリル	➔P.33
オーブン（発酵）	➔P.34〜36、39
スチーム	➔P.37

■加熱の種類や時間、温度を手動で設定して調理する

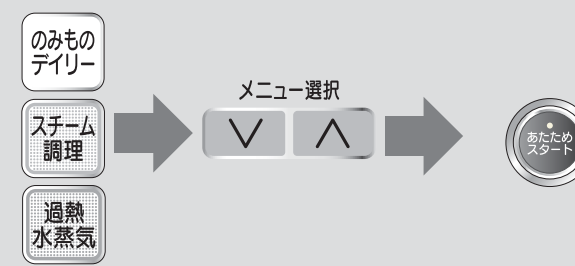
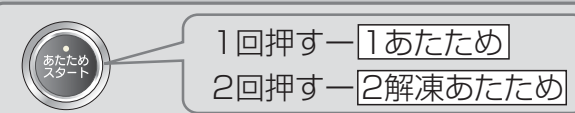
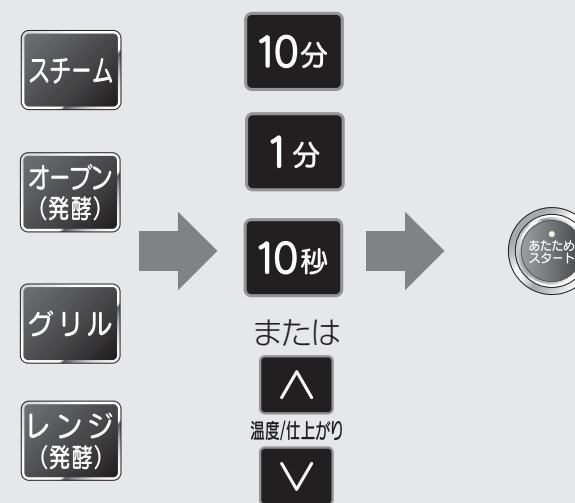
操作手順は

あたためスタート
1回押す―1あたため
2回押す―2解凍あたため

スチームあたため / のみものデイリー ➔ メニュー選択 ∨ ∧ ➔ あたためスタート

のみものデイリー / スチーム調理 / 過熱水蒸気 ➔ メニュー選択 ∨ ∧ ➔ あたためスタート

終了音が鳴ったら終了です

スチーム / オーブン（発酵） / グリル / レンジ（発酵） ➔ 10分 / 1分 / 10秒 または ∧ 温度/仕上がり ∨ ➔ あたためスタート

終了音が鳴ったら終了です

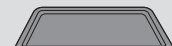
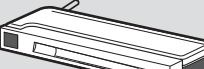
調理のあとは

冷却ファンの風切り音がする場合があります。 ➔P.48

続けて調理しないときはお手入れをする。 清掃脱臭 ➔P.42 ➔P.43

約10分放置すると自動的に電源が切れます。 ➔P.2 「入」にするときはドアを開けます。

■オート調理や加熱の種類で付属品（黒皿・焼網）を使い分ける

操作手順の準備を右の絵で表示

■設定の取り消し、あたためや調理の中止は とりけし

オート調理　オート調理一覧

オート調理で使う付属品・参照ページ

メニュー分類		参照ページ 操作手順	参照ページ 作りかた・コツ	付属品の使用について
あたため	1 あ た た め	➔P.22	➔P.23	空
	2 解凍あたため	➔P.22	➔P.23	
のみもの・デイリー	3 牛　　乳	➔P.26	➔P.26	空
	4 お　　酒	➔P.26	➔P.52	
	5 葉・果 菜	➔P.26	➔P.27	
	6 根　　菜	➔P.26	➔P.27	
	7 グラタン	➔P.26	➔P.68	空
	8 ピ　　ザ	➔P.26	➔P.69	満水
	9 焼 き そ ば	➔P.26	➔P.62	空
	10 コンビニ弁当	➔P.26	➔P.27	
スチームあたため	11 しっとりあたため	➔P.24	➔P.25	満水
	12 中華まん(冷蔵)	➔P.24	➔P.65	
	13 中華まん(冷凍)	➔P.24	➔P.65	
	14 シューマイ	➔P.24	➔P.53	
	15 天ぷらあたため	➔P.24	➔P.25	満水
スチーム調理	16 半 解 凍	➔P.26	➔P.28	満水
	17 解　　凍	➔P.26	➔P.28	

オート調理で使う付属品・参照ページ

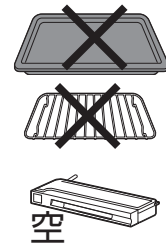
メニュー分類		参照ページ 操作手順	参照ページ 作りかた・コツ	付属品の使用について
スチーム調理	18 茶わん蒸し	➔P.26	➔P.64	満水
	19 プ リ ン	➔P.26	➔P.75	
	20 ケ ー キ	➔P.26	➔P.72	
	21 シ ュ ー	➔P.29	➔P.76	
	22 フランスパン	➔P.29	➔P.78	
	23 かんたんパン	➔P.26	➔P.80	
	24 自家製食品	➔P.26	➔P.70	
過熱水蒸気	25 鶏のハーブ焼き	➔P.26	➔P.56	満水
	26 スペアリブ	➔P.26	➔P.56	
	27 鶏のからあげ	➔P.26	➔P.60	
	28 豚肉の蒸しもの	➔P.26	➔P.63	満水
	29 ヒ レ カ ツ	➔P.26	➔P.60	満水
	30 オーブン天ぷら	➔P.26	➔P.60	
	31 焼 き 野 菜	➔P.26	➔P.55	満水
	32 焼 き 魚	➔P.26	➔P.59	
清掃・脱臭	33 清　　掃	➔P.43	——	満水
	34 脱　　臭	➔P.43	——	空

オート調理 ワンタッチスタートのオートであたためる

ごはんやお総菜をあたためる

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 食品を入れた容器や皿をテーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める

空

1 あたため スタート を押してスタートする

1回押し: 1あたため
2回押し: 2解凍あたため

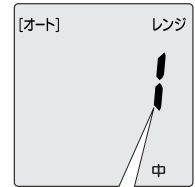
∧ ∨（温度/仕上がり）を押し お好みにより希望の仕上がりに調節する

（加熱時間を表示する前に設定します。）

終了音が鳴ったら食品を取り出す

庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終ります。

■あたため選択

押すごとに1▶2▶1と切り替わります。

1: 1あたため
2: 2解凍あたため

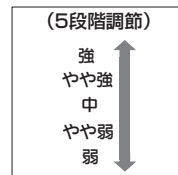
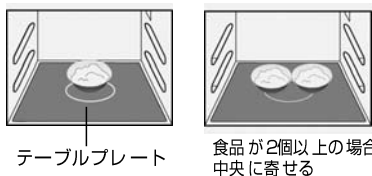
■仕上がり調節

強〜弱まで5段階に設定できます。

食品の置きかた

●テーブルプレートの中央に置く

テーブルプレート

食品が2個以上の場合、中央に寄せる

※食品を端に置いたり、少量の食品を加熱すると、正しく食品の温度をはかれずに加熱しすぎとなり、発煙・発火のおそれがあります。

- 牛乳、コーヒー、水、お茶、豆乳のあたためは 3牛乳 を使います。➔ P.26
- お酒のあたためは 4お酒 を使います。➔ P.26
- その他ののみもののあたためは手動調理で加熱します。➔ P.30、31、41
- 1あたため 2解凍あたため は、ドアを閉めて約10分以内(表示部に「0」が表示されている間)に押してください。ドアを開閉して 約10分をすぎるとスタートしません。ドアを開閉して 押してください。
- 仕上がりがぬるかったときは、レンジ 600W で様子を見ながら、さらに加熱します。オート調理で追加加熱すると、熱くなりすぎます。

次の食品は「手動調理」で様子を見ながらあたためる ➔ P.40、41

1あたため 2解凍あたため ではあたためられません。

●重量が100ｇ未満の食品

●まんじゅう

●パン類

●冷凍野菜

●乳幼児用ミルク、ベビーフード

※別の容器に移し換えます

●市販のおにぎり

※包装をはずします。

●市販の調理済み食品

※別の容器に移し換えます

あたためられる食品と上手なあたためかた

■オート調理の1回分の分量の目安は1〜2人分です。
（分量は食品と容器を合わせて1,200ｇまでです）

このマークの付いた食品はラップなどのおおいをする。

	オート調理 1あたため ご家庭で調理し、室温や冷蔵保存した食品をあたためる　1回押し	オート調理 2解凍あたため ご家庭で調理し、冷凍保存した食品を解凍してあたためる　2回押し
ごはんもの	**ごはん・おにぎり** スピーディーにあたためたいとき 1あたため 仕上がり調節 やや弱 で加熱する。おにぎりは皿にのせる。 **チャーハン・ピラフ** 加熱後、かきまぜる。	**冷凍ごはん・おにぎり**（ラップ） 四角形に形作ったごはんをラップの重なっている方を下にして平皿にのせる。2個以上のときは分量を同じにして、中央にのせる。 **冷凍チャーハン・ピラフ** ほぐして皿に入れる。加熱後、かきまぜる。
めん類	**スパゲッティ・焼きそば** 皿に入れる。加熱後、かきまぜる。	**冷凍スパゲッティ・焼きそば**（ラップ） 皿に入れる。加熱後、かきまぜる。
焼きもの	**焼き魚**（ラップ） 飛び散ることがあるのでおおいをする。	―――
	ハンバーグ ソースは飛び散ることがあるので加熱後にかける。 **焼きとり、焼き肉** 皿に並べる。たれをぬってから加熱する。	**冷凍ハンバーグ**（ラップ） 皿にのせる。加熱後、裏返してしばらくおく。
揚げもの	**天ぷら・フライ・コロッケ** 皿に並べる。えびやいかは飛び散ることがあるのでおおいをする。分量の少ないときは仕上がり調節 やや弱 または 弱 に合わせる。	**冷凍天ぷら・フライ・コロッケ** 皿に並べる。仕上がり調節 やや弱 か 弱 に合わせる。油が気になるときは、加熱後、ペーパータオルで取る。
炒めもの	**野菜の炒めもの・酢豚・八宝菜** 容器に入れる。野菜炒めが乾燥している場合は、バターかサラダ油を加える。加熱後、かきまぜる。	**冷凍八宝菜・ミートボール**（ラップ） 容器に入れる。加熱後、かきまぜる。
煮もの	**野菜の煮もの・おでん（たまごは取り除く）** 容器に入れて、煮汁をかける。	―――
	煮魚（ラップ） 容器に入れて、煮汁をかける。煮魚は身が飛び散ることがあるので、深めの皿を使い、おおいをする。	―――
蒸しもの	**シューマイ** 少しすき間をあけて皿に並べ、水分を補ってから加熱する。乾燥ぎみのときは、サッと水にくぐらせる。	**冷凍シューマイ**（ラップ） サッと水にくぐらせて皿に並べる。加熱後はすぐにラップをはずす。
汁もの	**カレー・シチュー**（ラップ） えびやいか,丸ごとのマッシュルームは飛び散ることがある。（丸ごとのマッシュルームはあらかじめ取り除き加熱後、加える）仕上がり調節 やや強 か 強 に合わせる。	**冷凍カレー・シチュー**（ラップ） 容器に入れ、おおいをする。ふたの代わりにラップをするときは、ゆとりをもっておおい、仕上がり調節 やや強 か 強 に合わせる。加熱後、かたまりをほぐし、かきまぜる。
	みそ汁・コンソメスープ 加熱後、かきまぜる。	―――

オート調理　オート調理であたためる

スチームでお総菜をあたためる(スチームあたため)

お知らせ　ドアを開けると電源が入ります。

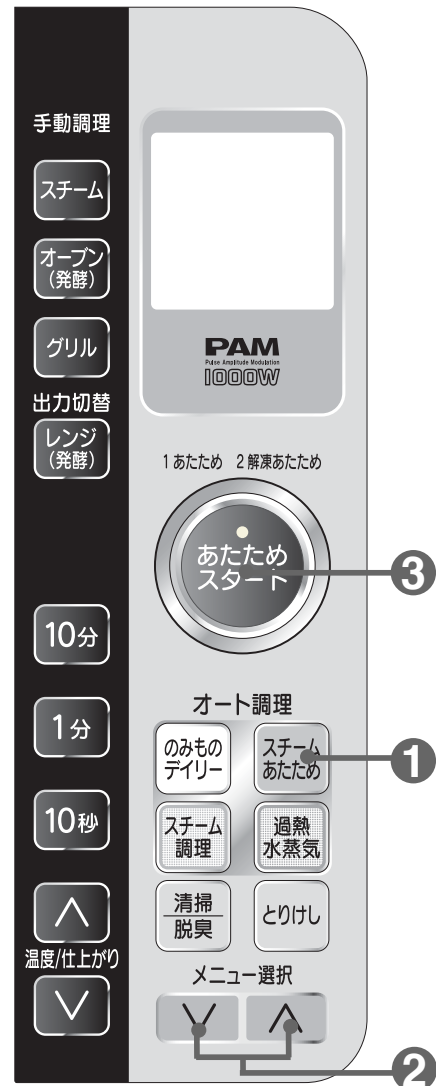
スチームあたため
11 しっとりあたため　14 シューマイ
12 中華まん(冷蔵)　15 天ぷらあたため
13 中華まん(冷凍)

準備　食品とメニューにあった付属品を入れ、ドアを閉める

11しっとりあたため ～14シューマイ は

満水

15天ぷらあたため は

満水

1　スチームあたため を押す

2　メニュー選択 ∨ ∧ を押し　希望のメニュー番号を選択する

12中華まん(冷蔵)、13中華まん(冷凍) は個数(1～4個)もセットします。

温度/仕上がり ∧ ∨ を押し　お好みにより希望の仕上がりに調節する

メニュー番号
[オート]　レンジ
1 個　12
スチーム
中
個数　仕上がり設定

3　を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出す

庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終ります。

※スチーム使用後は、本体が冷めてからふきんなどで加熱室やドアの水滴をふき取ります。
➔ P.42

食品の置きかた

●テーブルプレートの中央に置く

テーブルプレート　　食品が2個以上の場合、中央に寄せる

※食品を端に置いたり、少量の食品を加熱すると、正しく食品の温度がはかれずに加熱しすぎとなり、発煙・発火のおそれがあります。

オート調理 11しっとりあたため のコツ

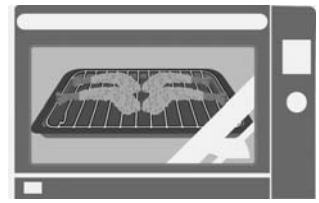
スチームで包み込んでふっくらあたためます。

- ラップなどのおおいはしません。
  スチームで食品の乾燥を防ぎながら、しっとりふっくらあたためます。
- 陶磁器や耐熱性のガラス容器に入れて加熱します。
- 1あたため より加熱時間は長くかかります。
- 冷蔵室から出したものは 仕上がり調節 やや強 で加熱します。
- 調理済み冷凍食品は上手にあたたまりません。2解凍あたため で加熱します。

●冷凍のごはんや冷凍のお総菜は上手にあたたまりません。
2解凍あたため または手動調理であたためてください。➔ P.30、40

オート調理 15 天ぷらあたため のコツ

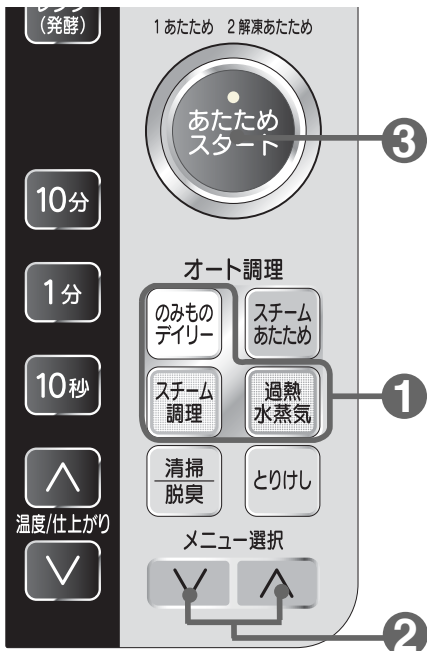
冷めた天ぷらやフライをパリッとカラッとあたためます。

- 冷凍の揚げものはあたためることができません。
- 100g以下のあたためはできません。
  100g以上にするか オーブン 180℃ で様子を見ながら加熱します。
- 天ぷらなど加熱後に底面がベタつくときは、ペーパータオルなどで油分を取ります。

オート調理 予熱なしメニューで調理する

オート調理(のみもの・デイリー)、(スチーム調理)、(過熱水蒸気)

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

のみもの・デイリー		
3 牛乳	6 根菜	9 焼きそば
4 お酒	7 グラタン	10 コンビニ弁当
5 葉・果菜	8 ピザ	

スチーム調理			過熱水蒸気		
16 半解凍	19 プリン	22 フランスパン	25 鶏のハーブ焼き	28 豚肉の蒸しもの	31 焼き野菜
17 解凍	20 ケーキ	23 かんたんパン	26 スペアリブ	29 ヒレカツ	32 焼き魚
18 茶わん蒸し	21 シュー	24 自家製食品	27 鶏のからあげ	30 オーブン天ぷら	

準備 食品とメニューにあった付属品を入れ、ドアを閉める

1 のみもの デイリー / スチーム 調理 / 過熱 水蒸気 を選択する

2 メニュー選択 ∨ ∧ を押し 希望のメニュー番号を選択する

3牛乳 は1～4杯、4お酒 は1～4本をセットします。

メニュー番号
[オート] 1杯 3 レンジ
のみもの デイリー
中
杯または本数

∧ 温度/仕上がり ∨ を押し お好みにより希望の仕上がりに調節する

3牛乳、4お酒 は仕上がり設定の目盛を記憶します。

3 を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出す

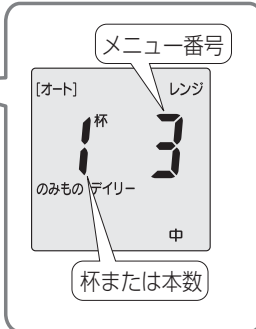
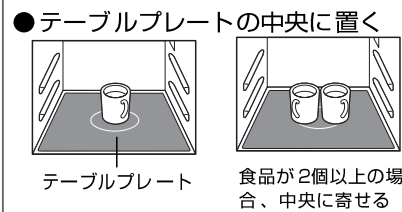
庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終ります。

※スチーム使用後は、本体が冷めてからふきんなどで加熱室やドアの水滴をふき取ります。➔ P.42

食品の置きかた

●テーブルプレートの中央に置く

テーブルプレート

食品が2個以上の場合、中央に寄せる

※中央部分の温度をはかっていますのでのみものを端に置くと正しく温度がはかれずに加熱しすぎや加熱ムラとなり沸とうしたり、仕上がりが悪くなる場合があります。
また加熱室から取り出した後でも突然沸とうして飛び散り、やけどすることがあります。

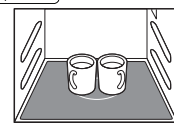
オート調理 3牛乳 のコツ

● 1回であたためられる分量は1～4杯(本)です。

1mL＝1cc

のみものの種類	1杯分の分量
牛　乳	200mL(冷蔵)
コーヒー	150mL
水	180mL
お　茶	180mL

●容器の7～8分目が適量です。
容器に対して少量(½量以下)しか入れないと、加熱室から取り出した後でも、突然沸とうして飛び散り、やけどすることがあるので手動調理で加熱します。➔ P.31、41

●2個以上の場合は、テーブルプレートの中央に寄せて置きます。
●牛乳は冷蔵室から出したてのものを使います。
●牛乳びんでの加熱はできません。
●お酒のコツは ➔ P.52

オート調理 5葉・果菜 6根菜 のコツ

水気をきらずラップでぴったりと包み、テーブルプレートの中央に直接のせて加熱します。

加熱する分量は 5葉・果菜 で100～300g 6根菜 で100～600gです。

5 葉・果菜

葉菜
ほうれん草、小松菜など葉が食べられるもの

果菜
なす、かぼちゃなど果実や種子が食べられるもの

花菜
カリフラワー、ブロッコリーなど花弁やつぼみが食べられるもの

6 根 菜

根菜
じゃがいも、さつまいもなど地中にある根茎や根が食べられるもの

丸のままのじゃがいもなど複数個を加熱するときは、中央に寄せてまとめてラップに包んで加熱します。

⚠注意

(火災の原因になります)
分量が100ｇ未満のときはオート調理で加熱しない。
レンジ500W で様子を見ながら加熱します。
➔ P.30
● クッキングシートなどの紙類で包んで加熱しない。

オート調理 10コンビニ弁当 のコツ

● あたためられる弁当はコンビニエンスストアなどで販売されているお弁当です。
● ごはんとおかずが分かれて入っている弁当(加熱時間の目安　1個（約450g）約1分30秒)

他に「のり弁当」や「鮭弁当」のように、ごはんの上に具がのっているものもあたためられます。

● 丼もの(カツ丼・カレーライス・チャーハン・スパゲッティーなど)

＊あんかけ類（中華丼、あんかけ焼きそばなど）をあたためる場合、容器やふたが変形したり、あんかけの具（いか、えび、うずらの卵など）が加熱中に破裂したりする場合があります。ふたを取りはずし、これらの具を取り除いてから加熱し、加熱後加えます。

● 1回の分量は1個(1人分)です。

※ 冷蔵庫から出したものは仕上がり調節 やや強 か 強 にします。

10コンビニ弁当 であたためられないお弁当の例です。

● レンジ加熱に使えない容器を使用している弁当
(紙や木でできた容器、アルミで加工された容器、発泡スチロール製の容器、ホッチキスなどで止めてある容器などを使用した弁当)
● 1種類ずつ小分けしている弁当
(から揚げ・シューマイなど)
● お弁当屋さんの持ち帰り弁当
● おにぎり ➔ P.22、41

ゆで卵や目玉焼きは破裂するおそれがあるので、加熱しない。
(あたためる前に取り出します。)

オート調理 16 半解凍 17 解凍 のコツ

●冷凍室で冷凍された肉や魚を解凍します。(冷凍室から出したばかりのコチコチに凍ったものを使います。)
●一度に解凍できる分量は、100～600gです。
●給水タンクに水を入れないで解凍したり、途中で表示部に「給水」表示が点灯した状態で解凍すると、解凍しすぎになることがあります。
●加熱室は冷ましてから使ってください。
加熱室が熱いと表示部に「 C06 」を表示して加熱できません。
グリル 、オーブン の使用後は加熱室やテーブルプレートが熱くなっています。発泡スチロールのトレーがとけたり、加熱しすぎることがあります。充分冷ましてから使ってください。
●発泡スチロールのトレーは、生ものの解凍以外には使用しないでください。
●形、厚みが均一でないものはアルミホイルを使って解凍します。
形、厚みが均一でないものは、細いところや薄いところに巻きます。大きなかたまりにはまわり(側面)に巻きます。頭や尾の部分は、先に加熱されやすいのでアルミホイルをピッタリと巻いて解凍すると、変色や煮えが防げます。
アルミホイルが加熱室壁面、ドアファインダーにふれると火花(スパーク)が出て、テーブルプレートやドアファインダーが割れるおそれがあります。
●発泡スチロール製のトレーにのせたまま解凍します。
ラップなどの包装をはずし、テーブルプレートの中央にのせて解凍します。陶磁器や耐熱性の皿などは使わないでください。トレーがない場合は、テーブルプレートにオーブンシートかペーパータオルを敷いて解凍します。
●解凍後そのまましばらく置き自然解凍をします。

次の場合は手動調理で途中様子を見ながら解凍します。➔ P.30

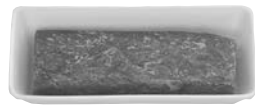
●調理済み冷凍食品や冷凍野菜
解凍の目安は200gで4～5分です。
レンジ 200W で加熱する。

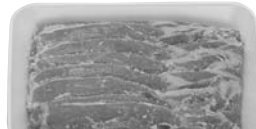
●分量が100g未満の場合
●バラバラになって凍っているもの
●解凍が足りなかったとき
●－20℃以下の冷凍食品
(オート調理で加熱不足の場合)
冷凍保存温度は－18℃を基準にしています。
レンジ 100W で加熱する。

●とけかけている食品
レンジ 100W または レンジ 200W で加熱する。

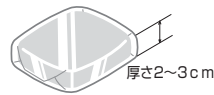
オート調理 16 半解凍 17 解凍 の使い分け

さしみを解凍後、そのまま生で食べる場合：16半解凍

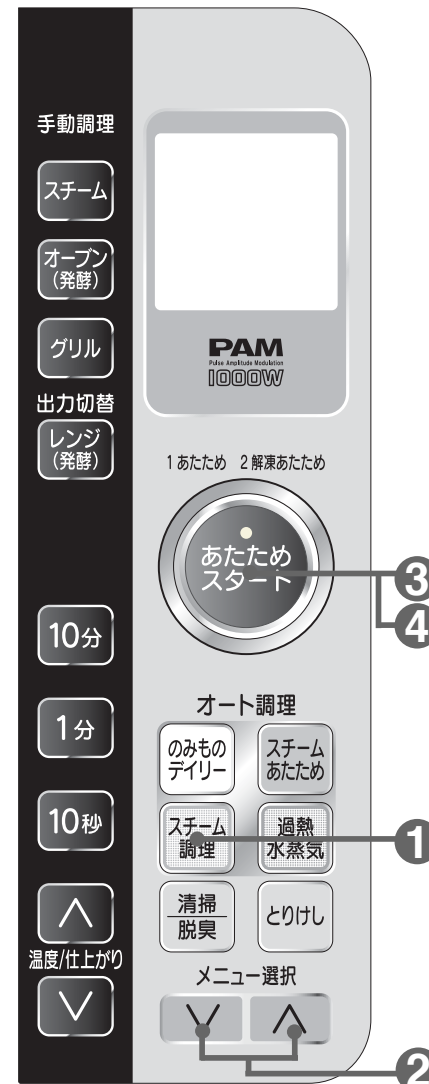
食品の中心が、少し凍っている状態に仕上がります。包丁で切りやすく、食卓に出すとき食べごろになります。

肉や魚を解凍後、すぐ調理する場合：17 解凍

薄切り肉は、解凍後両手で大きくしならせます。ひき肉やかたまり肉は仕上がり調節 やや強 に合わせて解凍します。

上手な冷凍保存(フリージング)のコツ

●材料は新鮮なものを
1回分ずつ(200～300g)に分け、2～3cmの厚さで、極端に薄くならないように平らな形にまとめます。

●ラップなどでピッタリ密封をします。
●魚の下ごしらえは
魚はうろこやえら、内臓を取り、塩水で洗って水気をふき取り、一尾ずつ冷凍します。
●バランなどの飾りや敷きものは取り除きます。
●熱いものは
よく冷ましてから冷凍します。
●ごはんやカレーなどは
ごはんは1杯分(150g)ずつに、カレーなどは100～300gずつに分け、薄く(厚さ2～3cm)平らにして冷凍します。(丸ごとのマッシュルームなど飛び散りやすいものは、あらかじめ半分に切っておきます。)
●野菜は
固めにゆで、水気をよくきって1回分(100～200g)ずつラップなどで包み、冷凍します。

オート調理 予熱ありメニューで調理する

オート調理(スチーム調理) 21シュー 22フランスパン

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 給水タンクに水を入れドアを開める

21シュー 、22フランスパン は
満水

1 スチーム調理 を押す

2 メニュー選択 ∨ ∧ を押し 希望のメニュー番号を選択する

▼

温度/仕上がり ∧ ∨ を押し お好みにより希望の仕上がりに調節する

3 を押す(予熱を開始します)

予熱終了音が鳴り予熱が終ったらドアを開けて食品をのせた黒皿を入れます。

■予熱中は節電のため庫内灯を消灯しています。予熱中に あたためスタート を押すと約5秒間と点灯します。

4 を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出す
庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終ります。

※使用後、給水タンクを空にします。

※調理後は、本体が冷めてからふきんなどで加熱室やドアの水滴をふき取ります。➔ P.42

注意

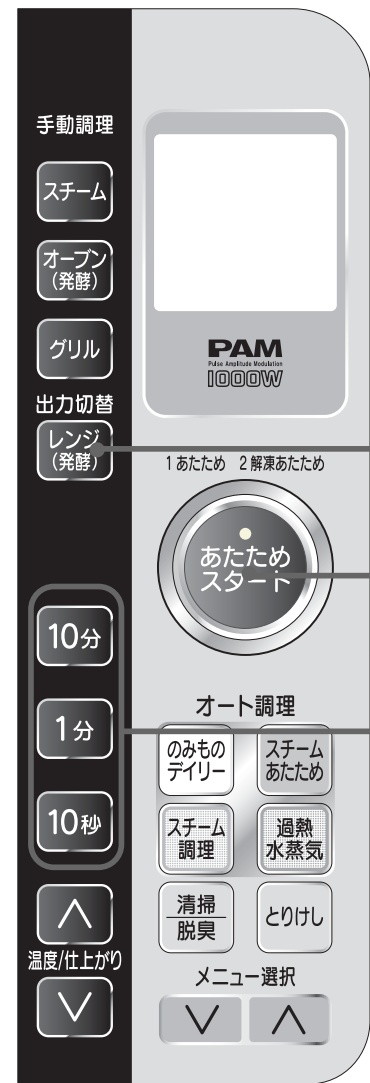
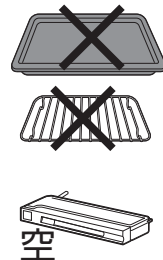
(やけどの原因になります)
黒皿の出し入れは、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使う。

● 取り出した黒皿は、熱に弱い場所には置かないでください。開いたドアの上におきます。
● 子供や幼児がふれないように気をつけてください。
● 破れたオーブン用手袋や水にぬれたふきんは使わないでください。

手動調理(レンジ加熱)

食品を一定の出力(W)で加熱する

800W 600W 500W 200W 100W の操作方法を説明しています。レンジ スチーム 発酵 の操作方法は➔P.38を参照してください。

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 食品を入れた容器や皿をテーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める

1 レンジ(発酵) を押し出力(W)を選択する

出力(W)選択
800W ▶ 600W ▶ 500W ▶ 200W ▶ 100W ▶ スチーム発酵

例:800Wにセットした場合
800W

2 10分 1分 10秒 を押し、時間を設定する

800W
(最大設定時間3分)
600W 500W
(最大設定時間19分50秒)
200W 100W
(最大設定時間90分)

例:1分20秒にセットした場合
1分20秒

3 を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出す

庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終ります。

⚠注意 レンジ加熱では加熱しない。(破裂のおそれがあります)

生卵

ゆで卵

黄身や目玉焼き

(※生卵を加熱する場合は、ときほぐしてから加熱する。)

加熱時間の決めかた

●同じ分量でも食品の種類(材質)によって調理時間も違います。

食品100g当たり レンジ 800W の加熱時間の目安

食品の種類		生からの調理	あたため	食品の種類	生からの調理	あたため
野菜類	葉・果菜類	50秒～1分20秒	40秒～50秒	めん類	―――	40秒～50秒
野菜類	根 菜	1分20秒～1分40秒	40秒～50秒	汁もの(みそ汁・スープなど)	―――	1分10秒～1分30秒
魚介類		1分20秒～1分40秒	40秒～50秒	のみもの(お酒・牛乳など)	―――	20～40秒
肉 類		1分40秒～2分	50秒～1分10秒	パン・まんじゅう	―――	20～30秒
ごはん類		―――	20～40秒	ケーキ	40秒～50秒	―――

※ レンジ 500W で加熱する場合は、約1.5倍の加熱時間にします。(常温約20℃のとき)

●レンジ 1000W は手動調理では設定できません
レンジ 800W で加熱します。オート調理の 1あたため 、2解凍あたため 等の限定したメニューにのみ働きます。

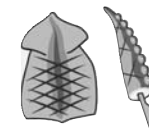
●食品の分量にほぼ比例します
分量が倍になれば時間もほぼ倍、半分になれば時間もほぼ半分になります。

●加熱前の食品温度によっても違います
同じ食品でも、冷蔵室や冷凍室から出して使う場合は、加熱時間がかかります。
常温(約20℃のとき)に対して、冷蔵は約1.3倍、冷凍は約2.3倍が目安です。
また夏と冬で多少加熱時間が違います。

●使う容器によっても違います
容器の材質や大きさ、形状によっても加熱時間は多少違ってきます。

●少量の食品(100g未満)を加熱する場合
レンジ 500W で加熱時間を20～50秒に設定し、様子を見ながら加熱します。特に小さく切ったにんじんなど野菜が少量(100g未満)のときに乾燥したり、火花(スパーク)が出て焦げたりすることがあります。水を多めにふりかけてラップに包むか皿などに広げ、浸るくらいの水を入れてラップでおおい、加熱します。

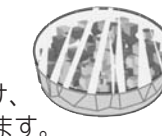
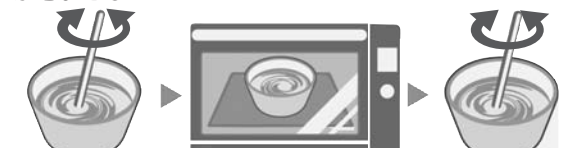
下準備をする はじけや飛び散りをふせぎます。

●イカやタコは表面に切り目を入れる
※レンジ 200W で加熱時間をひかえめにします。

●殻付きの栗やぎんなん

※切れ目や割れ目を入れておおいをして加熱します。

●マッシュルームは半分に切る

●ひじき
※レンジ 200W で加熱時間をひかえめにします。

●さいの目野菜(にんじんなど)
※100g以上にするか、水をふりかけ、ラップをして レンジ 500W で加熱します。

●とろみのあるものなどはおおいをして加熱前と加熱後にかきまぜる

手動調理（レンジ加熱）

加熱途中で出力(W)を自動的に切り替える(リレー加熱)

煮込みや炊飯など加熱の途中から弱火にする加熱方法です。

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 食品を入れた容器や皿をテーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める

空

1 レンジ（発酵） を押し 800Wまたは600W 、500Wを選択する

ワット数選択
800W ▶ 600W ▶ 500W ▶ 200W
スチーム発酵 ◀ 100W

例:600Wにセットした場合
レンジ 600W

2 10分 1分 10秒 を押し、時間を設定する

800W
(最大設定時間3分)
600W 500W
(最大設定時間19分50秒)

例:10分にセットした場合
レンジ 10分00秒

3 レンジ（発酵） を押し 200W または100Wを選択する

例:200Wにセットした場合
レンジ 200W

4 10分 1分 10秒 を押し、時間を設定する

200W 100W
(最大設定時間90分)

例:25分にセットした場合
レンジ 25分

5 あたため スタート を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出す
庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終ります。

手動調理（グリル加熱）

魚など表面に焦げ目をつける調理

切り身の魚や串焼き、焼きとりなどを焼きます。

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 食品をのせた焼網と黒皿を入れ、ドアを閉める

空

1 グリル を押す

2 10分 1分 10秒 を押し、時間を設定する

(最大設定時間40分)

例:15分にセットした場合
グリル 15分00秒

3 あたため スタート を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出す
庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終ります。

調理後の加熱室の油汚れは
「においが気になるとき(脱臭)」を参照して 34脱臭 で加熱してください。➔ P.43

⚠注意
(やけどのおそれがあります)
熱くなった黒皿や焼網の取り出しは、厚めの乾いたふきんや、お手持ちのオーブン用手袋を使う。

※調理終了後、冷却ファンが回転する場合があります。
※40分以上のときは残り時間を追加加熱してください。

グリル の上手な使いかた

黒皿と焼網を使い分けて
肉や魚は黒皿にのせた焼網に並べて上段に入れて焼きます。
メニューによっては黒皿に直接のせて焼きます。

途中で裏返しをしてさらに焼く
片面を焼いてから裏返して、さらに焼きます。魚などは盛り付けたとき上になる方を下にして並べて焼き、途中裏返してさらに焼きます。

並べかたは
魚や肉類は焼網に並べます。

※オート調理 32焼き魚 は黒皿を使用します。(焼網は使用しません。)

食品の焼き色を調節するため、加熱途中で加熱時間を変えることができます。
■加熱時間を変えるときは温度/仕上がり ∨ ∧ を押すと、1分単位で増減できます。
但し、最大加熱時間(40分)を設定した場合、加熱時間を追加することはできません。また、残時間表示が1分未満となった場合は加熱時間を増減することはできません。

※トーストや焼きもち、丸身の魚は焼けません。

手動調理(オーブン加熱)

予熱ありの使いかた

先に加熱室を予熱してから調理します。

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 食品をのせた黒皿を用意する

※メニューによっては焼網に食品をのせます。

1 オーブン(発酵) を押し 予熱「あり」を選択する

■ ボタンを押すごとに予熱「あり」▶ 予熱「なし」▶ 予熱「あり」の順に選択できます

例:予熱「あり」をセットした場合
オーブン 設定温度 160℃ 予熱

2 ∧ 温度/仕上がり ∨ を押し温度を設定する

100℃~210℃(10℃単位)・250℃まで設定できます。(加熱室が熱い場合、最大設定温度は210℃になります。)

例:170℃にセットした場合
オーブン 設定温度 170℃ 予熱

3 10分 1分 10秒 を押し、時間を設定する

(最大設定時間90分)

例:18分にセットした場合
オーブン 18分00秒 予熱

4 を押す(予熱を開始します)

▼

予熱終了音が鳴り予熱が終ったらドアを開けて食品をのせた黒皿を入れます。

■予熱が終ってそのままにしておくと、10分間予熱を継続した後、設定した時間を加熱します。(庫内灯は消灯しています。)

■予熱中は節電のため庫内灯を消灯しています。予熱中にを押すと約5秒間と点灯します。

5 あたためスタート を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出す。

庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終ります。

※調理終了後、冷却ファンが回転する場合があります。

250℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に210℃に切り替わります。

⚠注意

(やけどのおそれがあります)
熱くなった黒皿や焼網の取り出しは、厚めの乾いたふきんや、お手持ちのオーブン用手袋を使う。

加熱のポイント

追加加熱などで予熱が不要なとき

予熱なしの使いかた ➔P.36 の方法で行います。

食品の焼き色を調節するため、加熱途中で温度と加熱時間を変えることができます。

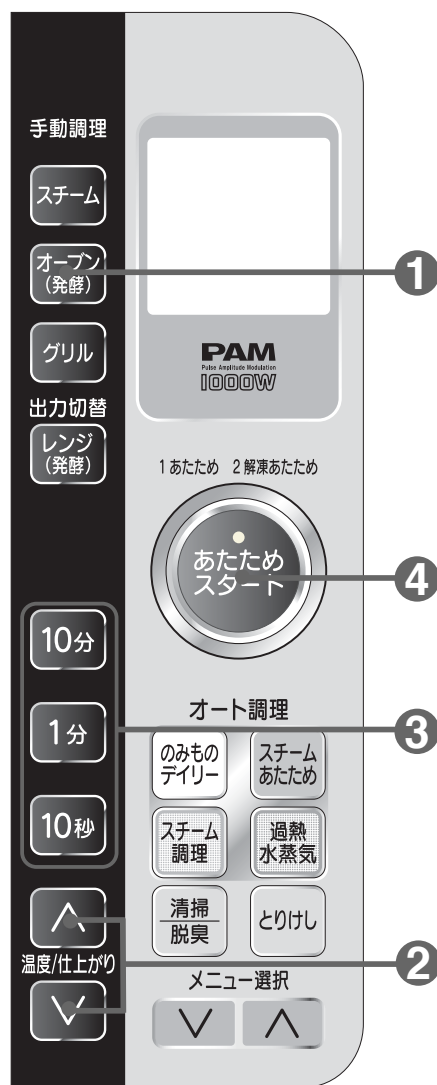
■ 加熱中に オーブン を押すと、セットした温度が表示されます。温度/仕上がり ∨ ∧ を押して温度を変えることができます。約2秒後に時間表示に戻ります。

■ オーブン 加熱中に、加熱時間を変えるときは、温度/仕上がり ∨ ∧ を押すと、1分単位で増減できます。但し、最大加熱時間(90分)を設定した場合、加熱時間を追加することはできません。また、残時間表示が1分未満となった場合は加熱時間を増減することはできません。

手動調理(オーブン加熱)

予熱なしの使いかた

加熱室を予熱しないで調理します。

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 食品をのせた黒皿を入れドアを閉める

※ メニューによっては焼網に食品をのせます。

空

1 オーブン（発酵） を押し 予熱「なし」を選択する

■ ボタンを押すごとに予熱「あり」▶ 予熱「なし」▶ 予熱「あり」の順に選択できます

例: 予熱「なし」をセットした場合

オーブン設定温度 160℃

2 ∧ 温度/仕上がり ∨ を押し 温度を設定する

100℃～210℃(10℃単位)・250℃まで設定できます。(加熱室が熱い場合、最大設定温度は210℃になります。)

例:200℃にセットした場合

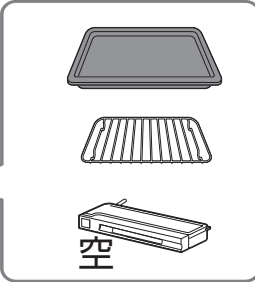
オーブン設定温度 200℃

3 10分 1分 10秒 を押し、時間を設定する

(最大設定時間90分)

例:30分にセットした場合

オーブン 30分

4 あたため スタート を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出す

庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終ります。

※調理終了後、冷却ファンが回転する場合があります。250℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に210℃に切り替わります。

⚠注意

(やけどのおそれがあります)
熱くなった黒皿や焼網の取り出しは、厚めの乾いたふきんや、お手持ちのオーブン用手袋を使う。

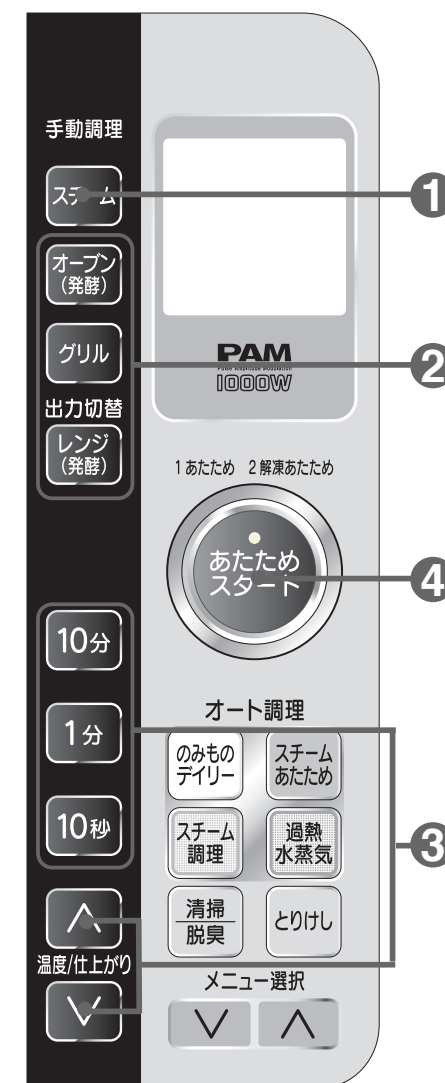
加熱のポイント

食品の焼き色を調節するため、加熱途中で温度と加熱時間を変えることができます。 ➔ P.35

手動調理

手動調理 (スチームとの組み合わせ)

スチームとレンジ・グリル・オーブンの組み合わせ

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 食品と加熱に合わせ、黒皿・焼網を入れ、給水タンクに水を入れ、ドアを閉める

1 スチーム を押す

2 希望の加熱方法を選択して押す

3   を押し 加熱に合わせ、時間と温度を設定する

スチーム	レンジ	………最大19分50秒
スチーム	グリル	………最大40分
スチーム	オーブン	………最大90分

まで設定できます。

4   を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出す

庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終ります。

※使用後、給水タンクを空にします。

※スチーム使用後は、本体が冷めてからふきんなどで加熱室やドアの水滴をふき取ります。 ➔ P.42

スチームとレンジの組み合わせの場合

スチームとグリル、スチームとオーブンの組み合わせの場合

■操作の手順の詳細はページを参照します。

➔ P.34~36

➔ P.33

➔ P.30~32

⚠注意

(やけどのおそれがあります)
熱くなった黒皿や焼網の取り出しは、厚めの乾いたふきんや、お手持ちのオーブン用手袋を使う。

※調理終了後、冷却ファンが回転する場合があります。

手動調理

手動調理(発酵)

レンジスチーム発酵(レンジ6回押し)

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。　かんたんパンの生地など少量の発酵が手早くできます。

準備 食品をテーブルプレートの中央に置き、給水タンクに水を入れドアを閉める

満水

1 レンジ(発酵) を6回押し「スチーム発酵」を選択する

800W▶600W▶500W▶200W▶100W▶スチーム発酵

2 10分 1分 10秒 を押し、時間を設定する

(最大設定時間90分)

例:10分にセットした場合

3 あたためスタート を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出す

庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終わります。

※使用後、給水タンクを空にします。

レンジ スチーム 発酵のコツ　▶ つづく

(やけどの原因になります)
加熱室の温度が低いとき、上ヒーターが加熱する場合があり、ドア、キャビネット、加熱室とその他の周辺に触れない。

●黒皿を使って レンジ スチーム 発酵 はできません。火花(スパーク)の原因となります。

●メニューによって発酵温度が違います。温度/仕上がり調節ボタンを使い分けます。(右表参照)
レンジ スチーム 発酵 は温度/仕上がり ∨ ∧ で発酵温度をコントロールします。温度/仕上がり ∨ ∧ を誤って設定すると上手に仕上がりません。

●市販の料理ブックの発酵や、お好みの料理の発酵は オーブン 予熱なし で温度/仕上がり ∨ ∧ を押して オーブン スチーム 発酵30℃～45℃ に合わせ様子を見ながら行ってください。

レンジ スチーム 発酵 メニューと記載ページ

ボタン	仕上がり調節	メニュー	記載ページ
レンジ スチーム 発酵	中	かんたんパン	➔P.80
		グラハムパン・カレーパン	➔P.81
		かんたん肉まん	➔P.65
		かんたんあんパン	➔P.81
		ピザ・カルツォーネ	➔P.69
	やや弱	ヨーグルト	➔P.82
	弱	カスピ海ヨーグルト	➔P.82

オーブンスチーム発酵

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 食品をのせた黒皿を入れ、給水タンクに水を入れドアを閉める

満水

1 オーブン(発酵) を押し 予熱「なし」を選択する

■ボタンを押すごとに予熱「あり」▶予熱「なし」▶予熱「あり」の順に選択できます。

例:予熱なしをセットした場合

2 温度/仕上がり ∧ ∨ を押し 発酵温度を設定する

■発酵温度は30・35・40・45℃の4段階に設定できます。

例:40℃にセットした場合

3 10分 1分 10秒 を押し、時間を設定する

(最大設定時間90分)

例:50分にセットした場合

4 あたためスタート を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出す

庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終わります。

※使用後、給水タンクを空にします。

▶ つづき　レンジ スチーム 発酵のコツ

料理集に記載してある山形パン、バターロール、ピザなどの一次発酵を レンジ スチーム 発酵 で行う場合は

●こね上げた生地を耐熱性ガラスのボウルに入れてそのままテーブルプレートにのせて発酵します。(黒皿や金属製の容器は使えません。)

●かんたんパン ➔P.80 を参照し、ポリ袋を使ってこねることもできます。この場合は袋のまま、記載の発酵時間の少なめの時間を目安にして発酵させます。

●二次発酵は黒皿を使います。レンジ スチーム 発酵 ではできません。オーブン スチーム 発酵 で行います。

レンジ スチーム 発酵 仕上がり調節 中 で調理します。

メニュー・記載ページ		一次発酵時間
ピザ	➔P.69	約10分
バターロール	➔P.77	20～30分
山形パン	➔P.79	
フランスパン バタール・クーペ エピ・ベーコンエピ シャンピニオン	➔P.78・79	

手動調理をするときの加熱時間

レンジ調理（野菜）

＊オート調理する場合、葉菜、果・花菜は［のみもの・デイリー］［5葉・果菜］で。
根菜は、［のみもの・デイリー］［6根菜］で加熱します。

	メニュー名	調理のコツ	手動調理の目安（レンジ600W）分量	加熱時間	おおいの有無
葉菜	ほうれん草 小松菜・春菊	太い茎には切り目を入れ、葉先と根元を交互にする。 加熱後、冷水にとってアク抜き、色どめをする。	200g	2分～2分30秒	有
	白菜・もやし キャベツ	白菜は葉先と根元を交互にする。 加熱後、ざるにあげて水気を切る。			
果・花菜	カリフラワー ブロッコリー	小房に分ける。	200g	2分30秒～3分	有
	なす	用途に合わせて切り、塩水につけてアク抜きをする。 加熱後、冷水にとって色どめをする。			
	アスパラガス	はかまをはずし、穂先と根元を交互にする。オート調理の場合は［やや強］で加熱する。			
	さやいんげん さやえんどう	筋を取る。 加熱後、さっと冷水をかけて色どめをする。			
	とうもろこし	皮をラップ代わりにするときは、ひげを取り除く。	300g(1本)	5分～6分	
	かぼちゃ	大きさをそろえて切る。オート調理の場合は［強］で加熱する。	200g	3分～3分30秒	
根菜	にんじん	さいの目切りのオート調理の場合は［弱］にする。	200g	約4分	有
	さつまいも	オート調理の場合は［やや弱］にする。			
	さといも	皮をむいたさといもは、塩もみして水で洗い、ぬめりを取る。			
	ごぼう れんこん	ごぼう、れんこんは酢水につけ、アク抜きしてから酢をふりかけて加熱する。			
	じゃがいも	じゃがいもを丸のまま加熱したときは、加熱後上下を返してしばらくそのまま置く。さいの目切りのオート調理の場合は［弱］にする。	150g	約4分	
	大根		300g	6分～7分	

レンジ調理（生ものの解凍）

メニュー名	分量	加熱時間 レンジ100W	おおいの有無
まぐろ（ブロック）	200g	4～6分	－
いか（ロール）	100g	2～3分	－
えび	10尾(約200g)	3～5分	－
切り身魚	1切れ（約100g）	2～3分	－
ひき肉	200g	5～7分	－
薄切り肉	200g	4～6分	－
鶏もも肉（骨なし）	250g	6～7分	－
鶏もも肉（骨あり）	250g	7～8分	－

レンジ調理（ゆでて冷凍した野菜の解凍）

メニュー名	分量	加熱時間 レンジ600W	おおいの有無
ミックスベジタブル	100g	1分50秒～2分10秒	－
さやいんげん	100g	約2分	－

- ラップやふたなどのおおいをはずし、発泡スチロール製のトレーにのせて加熱します。
- 加熱後3～5分放置して自然解凍します。

レンジ調理（冷凍食品の解凍あたため）

メニュー名	分量	加熱時間 レンジ600W	おおいの有無
冷凍ごはん（2～3cm厚さの固まり）	1杯分（150g）	2分～2分40秒	有
冷凍おにぎり（固まり）	1個（150g）	2分～2分40秒	有
冷凍ピラフ（パラパラのもの）	1人分（250g）	3分20秒～4分	有
冷凍スパゲッティ	1人分（250g）	3分20秒～4分	有
冷凍ハンバーグ	1個（100g）	2分30秒～3分	有
冷凍フライ	2~4個（100g）	1分50秒～2分	－
冷凍シューマイ	15個（220g）	3分～4分20秒	有
冷凍肉だんご（甘酢あんかけ）	1袋（200g）	2分～3分20秒	有
冷凍カレー・シチュー	1人分（200g）	3分50秒～4分	有
冷凍ミックスベジタブル	100g	2分～2分40秒	有
冷凍さやいんげん	100g	2分40秒～3分	有
冷凍枝豆・かぼちゃ	200g	2分～3分20秒	有
冷凍スイートコーン	300g	5分～6分40秒	有
冷凍あんまん・肉まん	各1個（80g）	50秒～1分20秒	有

- あんまん、肉まんのあたためは、底の紙を取り、サッと水にくぐらせてから、ゆとりをもってラップで包み、皿にのせて加熱します。
- パンやまんじゅうのあたためは、時間がたつと固くなるので、食べる直前に加熱します。
- ミックスベジタブルや枝豆は、水にくぐらせて皿に広げて加熱します。少量（100g未満）をラップに包んで加熱すると、火花（スパーク）が発生して食品がこげたり、乾燥することがあります。（➔P.31「少量の食品（100g未満）加熱の場合」参照）水を多めにふりかけてラップで包むか皿などに広げ、浸るくらいの水を入れてラップでおおい、加熱します。
- 市販の冷凍食品（フライやコロッケなど）を加熱するときは、食品メーカーが指示するトレーや容器に入れて、テーブルプレートの中央に寄せて置きます。加熱時間は、食品メーカーが表示している［レンジ 500W］の時間を目安にして、加熱します。

おおいの有無の「－」はおおいのなしを示す。

レンジ調理（ごはん、お総菜のあたため）

	メニュー名	分量	加熱時間 レンジ600W	おおいの有無
ごはん類/めん類	ごはん	1杯（150g）	50秒～1分	－
	おにぎり	1個（150g）	約1分	－
	チャーハン・ピラフ	1人分（各250g）	約1分50秒	－
	スパゲッティ・焼きそば	1人分（各250g）	約2分40秒	－
焼きもの	焼き魚	1人分（100g）	約1分	有
	ハンバーグ	1個（100g）	約1分	－
揚げもの	フライ	2~4個（100g）	40～50秒	－
	コロッケ	2個（150g）	50秒～1分	－
炒めもの	野菜の炒めもの	1人分（200g）	約1分50秒	－
	八宝菜	1人分（300g）	約2分40秒	－
煮もの	野菜の煮もの	1人分（200g）	1分50秒～2分	－
	煮魚	1切れ（100g）	約50秒	有
蒸しもの	シューマイ	1人分（200g）	約1分50秒	－
汁もの	みそ汁・コンソメスープ	1人分（150g）	1分～1分50秒	－
	カレー・シチュー	1人分（各200g）	約1分50秒	有
	ポタージュスープ	1人分（150g）	1分40秒～2分	－
のみもの	牛乳	1杯(200ml)	約1分40秒	－
	コーヒー	1杯(150ml)	約1分10秒	－
	お酒	1本(180ml)	50秒～1分	－
パン類	ハンバーガー	1個（100g）	30～40秒	－
	ホットドッグ	1本(80g)	20～30秒	－
	バターロール	2個(80g)	約20秒	－
まんじゅう	あんまん・肉まん	各1個(80g)	30～40秒	有
	まんじゅう	2個(100g)	20～30秒	－
その他	コンビニ弁当	1個(500g)	1分40秒～2分	－

スチーム レンジ調理（ごはん、お総菜のあたため）（冷凍食品の解凍あたため）

しっとりふっくらあたためたいものや、固くなりやすいお総菜をあたためます。

メニュー名	分量	加熱時間 スチーム レンジ	おおいの有無
ごはん	1杯（150g）	2分～2分30秒	－
シューマイ	8個（160g）	2分30秒～3分	－
肉まん	1個（100g）	1分30秒～2分	－
焼きそば	1人分（250g）	3～4分	－
まんじゅう	1個（80g）	50秒～1分20秒	－
ハンバーグ	1個（100g）	2分～2分30秒	－
うなぎのかば焼き	1串（120g）	2分～2分30秒	－
焼き魚	1人分（100g）	2分～2分30秒	－
煮魚	1切れ（100g）	2分～2分30秒	－
ハンバーガー	1個（100g）	1分30秒～2分	－
ホットドッグ	1本（80g）	1分～1分30秒	－
冷凍シューマイ	15個（240g）	7～9分	－
冷凍肉まん	1個（100g）	2～3分	－
冷凍焼きおにぎり	2個（100g）	3～4分	－
冷凍肉だんご	1袋（100g）	3～4分	－

- 焼き魚や煮魚、カレーやシチューのあたためは、加熱中に飛び散ることがあるのでおおいをします。

オーブン調理

	メニュー名	分量	皿受棚	温度	加熱時間 予熱あり	加熱時間 予熱なし	記載ページ
グラタン	マカロニグラタン	4皿	下段	210℃	15～21分	24～30分	68
ピザ	ピザ カルツォーネ	黒皿1枚		180℃	20～25分	25～30分	69
ケーキ・お菓子	デコレーションケーキ	直径15cm	下段	150℃	30～35分	38～42分	72
		直径18cm			35～40分	42～46分	
		直径21cm			36～42分	43～48分	
	シュークリーム	8個		180℃	30～35分	－	76
パン	フランスパン（バタール/クーペ/エピ/ベーコンエピ/シャンピニオン）	黒皿1枚		200℃	30～35分	－	78・79
	かんたんパン	8個		180℃	22～27分	25～30分	80・81
	グラハムパン	1個					
	油で揚げないカレーパン	各8個					
	かんたんあんパン						

- 黒皿を皿受棚に入れて使用します。

※作りかたは、記載ページを参照してください。
※焼きむらが気になるときは、加熱途中で食品の前後を入れ替えたり、黒皿の前後を入れ替えます。入れ替えるタイミングは、加熱時間の$\frac{2}{3}$～$\frac{3}{4}$が経過してからにしてください。
※市販の料理ブックのオーブンメニューや市販の生地を使うときは、料理集の類似したメニューの温度と時間を参考にして、手動調理で様子を見ながら焼いてください。

本体・付属品のお手入れ

お手入れは**すぐ**に**こまめ**にがポイントです。

スチーム噴出口

●スチーム使用後は白いあとが残ることがあります。こまめにかたく絞ったぬれぶきんでふき取ります。

テーブルプレート

かたく絞ったぬれぶきんでふきます。

●ふきんで取れにくい汚れは、市販のクリームクレンザー（研磨剤入り）少量をラップにつけてこすると、とりやすくなります。

衝撃を加えると割れるおそれがあります。

●割れたり、ひびが入ったときは、そのまま使用せず、お買い上げの販売店にご相談ください。そのまま使用すると故障の原因になります。

外側

やわらかい布でふきとります。

●汚れがひどいときは、台所用中性洗剤をつけた布でふきとり、その後必ず、かたく絞ったぬれぶきんで洗剤をよくふき取ります。

焼網・黒皿・給水タンク

台所用中性洗剤をつけたスポンジたわしで汚れを落として水洗いし、水気を充分にふき取ります。

●給水タンクは食器洗い乾燥機、食器乾燥機、食器洗い機には入れないでください。給水タンクの変形、破損の原因になります。

●黒皿をお酢や重曹などの酸性やアルカリ性系の水溶液に浸しておくと表面が白化する場合があります。

加熱室壁面・前面 ドア内側

かたく絞ったぬれぶきんでふきます。

●加熱室内についた水滴はかたく絞ったぬれぶきんでふき取ります。

●よごれがひどいときは、台所用中性洗剤をつけた布でふきとり、その後かたく絞ったぬれぶきんで洗剤をよくふき取ります。

つゆ受け

割りばしの先などにやわらかい布を巻いてふき取ってください。

⚠注意

（さびる原因になります）

黒皿、焼網は、金属たわしや鋭利なものでこすらない。

（けが・破損の原因になります）

テーブルプレートは金属たわしや鋭利なものでこすらない。

（さび、感電、故障の原因になります）

キャビネットやドア、操作パネル、加熱室内に水をかけない。

（傷・変形の原因になります）

操作パネルやドア、加熱室などをオーブンクリーナー、シンナー、ベンジン、スプレーのガラスみがき、漂白剤などでふかない。

★化学ぞうきんの使用は、その注意書きに従ってください。

（火花（スパーク）が出たり、さびや悪臭の原因になります）

加熱室壁面に食品くずや汁をつけたままにしない。汚れが取れにくくなります。

●加熱室内は塗装コート処理がしてあります。傷つきやすいので、たわしなど固いものでこすらないでください。

（けが・破損の原因になります）

テーブルプレートに衝撃を加えない。

水抜きのしかた

スチーム調理終了後には、パイプの水抜きを行ってください。

加熱室を空にしてドアを閉める

❶ 表示部の「0」表示を確認し、給水タンクを本体から引き抜く

❷ 清掃/脱臭 を1回押し、33清掃を選択する

押すごとに 33 ▶ 34 ▶ 33とセットできます。

❸ あたためスタート を押してスタートする

終了音が鳴ったら水抜きが終わる

0

加熱室内についた水滴はかたく絞ったぬれぶきんでふき取ります。

⚠注意

（やけどの原因になります）

●33清掃の加熱中や終了後、顔などを近づけて、ドアを開けない。

加熱終了後も、一部スチームが出ていることや、お湯がとび出すことがあります。

●33清掃の中断や、終了後は加熱室側面のスチーム噴出口にはふれない。

スチーム噴出口の近傍は熱くなっており、やけどの原因になります。加熱室が熱くなくても、スチーム噴出口やネジ部が高温になっていることがあります。

においが気になるとき（脱臭）

清掃/脱臭 34脱臭を選択します。……

操作の手順は「❷空焼き（脱臭）をする」を参照してください。➔P.16

魚を焼いた後、別の料理をするときや、加熱室のにおいが気になるときに使います。
加熱室の油汚れを取り、においを軽減することができます。
※油の焼けるにおいや煙が出る場合があるので、窓を開けるか換気扇を回して換気を行ってください。

脱臭のしくみ

ヒーター（オーブン加熱）の高熱で高温にし、加熱室に残った油やにおいの成分を分解して加熱室外に排出します。

加熱室に残った食品カスは取れませんので、あらかじめふき取ってください。（高温により発煙、発火のおそれがあります。）

加熱室の清掃のしかた

スチームを発生させ、加熱室内の汚れをふきとりやすくします。

加熱室を空にしてドアを閉める

❶ 表示部の「0」表示を確認し、給水タンクをセットする
（給水タンクの使いかた ➔P.17）

❷ 清掃/脱臭 を1回押し、33清掃を選択する

❸ あたためスタート を押す

終了音が鳴ったら次の手順で掃除する

❹ 加熱室が冷めてから汚れをふきとる

❺ 加熱室の清掃終了後には、パイプ（本体内部）の水抜きを行う
操作の手順は、「水抜きのしかた」を参照してください。

料理が上手にできないとき

調理を上手に仕上げるために　食品をテーブルプレートの中央に置いてください。 ➔P.14

ごはんのあたため

ごはんがあたたまらない 仕上がりにむらがみられる	●プラスチック製の容器に入れたり、ふたをしたままで加熱していませんか。陶器・磁器（茶わんなど）に入れて、おおいをしないで加熱してください。 ●ごはんの分量（重量）に合った大きさの容器（茶わんなど）に入れて加熱します。 ●2杯を同時にあたためるときは、同じ分量、同じ大きさの容器に入れ、テーブルプレートの中央に寄せて置き、加熱します。
ごはんが熱すぎる	●ごはんの分量（重量）に対して、大きすぎたり、深すぎる容器を使っていませんか。 ● 1あたため 仕上がり調節 やや弱 であたためてください。
11 しっとりあたため でごはんをあたためたら、うまくあたたまらない	●給水タンクに満水ラインまで水を入れてから加熱します。 ●容器（茶わんなど）に入れてラップなどのおおいをしないで加熱します。
ごはんがぱさつく	● 11しっとりあたため を使うか、1あたため 仕上がり調節 やや弱 で、加熱前に霧を吹いてから加熱すると、しっとり仕上がります。
冷凍ごはんがあたたまらない 仕上がりにむらがみられる	●ラップの重なっている部分を下にして皿にのせ、加熱します。 ●プラスチック製の容器でふたをしたまま加熱していませんか。うまくあたたまりません。 ●使う容器(平皿)の大きさは、冷凍ごはんの分量(重量)に合った大きさのものを使います。 ●ごはんを冷凍するときは、1杯分、1人分（約150gくらい）に分け、厚みは2～3cmの四角形に作ります。 ●2個を同時にあたためるときは、同じ分量、同じ大きさのもので加熱します。むらの原因になります。 ●2個を同時にあたためるときは、中央をあけるようにして並べ、重ねないでください。
冷凍ごはんが熱すぎる	●ごはんの分量（重量）に対して、大きすぎたり、深すぎる容器を使っていませんか。 ●とけかけていませんか。冷凍室から取り出して、すぐに加熱します。

半解凍・解凍

解凍不足でかたい	●おおいをしたままで加熱していませんか。 ●半解凍（七～八分解凍）状態に仕上げます。加熱後3～5分の自然解凍をすると、きれいに解凍されます。 ●食品(肉やさしみ等)や使用用途(解凍後すぐ調理する場合か、そのまま生で食べる場合)によってボタンが違います。同じボタンを使っても食品によって「仕上がり調節」が必要なものがあります。設定を確認してください。 ●テーブルプレートの中央にのせて加熱します。
食品が煮えた	●給水タンクに水を入れてから加熱しましたか。スチームが出ない状態で加熱すると加熱しすぎになることがあります。 ●皿などの上にのせて加熱していませんか。スチロール製の発泡トレーにのせて加熱します。 ●食品の厚みや形が不均一だと、細い部分やうすい部分が煮えやすくなります。魚などは、尾にアルミホイルを巻きます。 ●冷凍するときは、食品の厚みを3cm以下にそろえてください。 ●加熱するときはラップなどの包装ははずしてください。 ●同時に2つ以上を解凍するときは、同じ種類のもので、同じ大きさのものにしてください。

料理が上手にできないとき

お総菜のあたため

食品をあたためても熱くならない	●ラップやふたをしたままで加熱していませんか。 ●食品が、金属容器かアルミホイルでおおわれていると加熱されません。 ●テーブルプレートの中央にのせて、加熱してください。 ●保存状態(常温、冷蔵、冷凍)が違うものを一緒にあたためると上手にあたたまりません。
食品をあたためると熱くなりすぎる	●あたためる食品の量が少なすぎませんか。100g以上にしてください。 ●オート調理でぬるかったものを、オート調理で追加加熱をしていませんか。 レンジ600W または レンジ500W で様子を見ながら、追加加熱をしてください。 ●冷めかけた食品をオート調理であたためていませんか。 レンジ600W または レンジ500W で様子を見ながら加熱してください。
カレーやシチューがあたたまらない	●とろみがあるものはラップなどでおおいをして「仕上がり調節」を やや強 か 強 に設定して加熱します。 ➔P.23 ●加熱後、かきまぜます。
冷凍食品があたたまらない	● 2解凍あたため であたためます。 ➔P.23 ●テーブルプレートの中央にのせて、加熱してください。 ●分量に対して大きすぎる容器を使ったり、ふたをしたまま加熱するとうまくあたたまりません。 ●ラップの重なっている部分を上にして加熱していませんか、重なっている方を下にして加熱してください。

牛乳のあたため

牛乳が熱くなりすぎる	●牛乳の分量(重量)は少なくないですか。容器の大きさに対して半分以下の量のときは レンジ600W であたためてください。 ●冷めかけた牛乳をあたためていませんか。 ●ボタンをまちがえていませんか。 1あたため で加熱すると熱くなります。 ● 3牛乳 は「仕上がり調節」の目盛を記憶します。セットされている目盛を確認してください。
牛乳がぬるい	●容器の八分目くらいまで入れてあたためてください。 ●市販のパックのままで加熱していませんか。 マグカップやコップに移し替えて加熱してください。 ●セットされている「仕上がり調節」の目盛を確認してください。 ●テーブルプレートの中央に置いて加熱してください。 2～4杯を一度に加熱するときは、分量を同じくらいにして、テーブルプレートの中央に寄せて並べ、加熱します。

料理が上手にできないとき(つづき)

野菜

野菜がうまくゆであがらない	●野菜はラップで包んだままの状態で、テーブルプレートの中央にのせて加熱します。 ●ラップの重なっている部分を上にして加熱するとうまくゆであがりません。 ●ほうれん草などの葉菜は100～300g、じゃがいもなどの根菜は100～600gまで加熱できます。分量が多すぎたり、少なすぎるとうまくできません。
ほうれん草など葉菜が乾燥したり、むらがある	●ほうれん草などの葉菜は、洗ったあとの水気を切らない状態で、ラップで包みます。 ●ラップで包むときは、茎と葉を交互にして重ね、しっかり包みます。ラップの包みかたがゆるかったり、広げた状態で包むと、うまくできません。
ブロッコリーなどの果菜類を包むときは	●ブロッコリーなどの果菜類は小房に分けて、ラップに重ならないようにすきまを作らないようにして並べ、ピッタリと包みます。
じゃがいもやにんじんなどの根菜類が加熱しすぎになった	●ラップの重なった方を下にしてテーブルプレートの中央に直接のせて加熱します。 ●100g以下のオート調理はできません。 レンジ 500W で様子を見ながら加熱してください。
じゃがいもが加熱不足になった	●加熱後ラップをはずさないですぐに上下を返してしばらくおいて、蒸らします。

スポンジケーキ

ケーキのふくらみが悪い	●卵はしっかりと泡立てましたか。 ●ハンドミキサーや泡立て器の先から落ちる泡で「の」の字が書けるくらい、しっかりと泡立ててください。➔P.72 ●粉を加えた後やバターを加えたあとに、まぜすぎていませんか。
いくら泡立てても泡立ちが悪い	●泡立てるときのボウルや泡立て器に、水分や油がついていると泡立ちが悪くなります。　卵は新鮮なものを使ってください。
きめがあらく、粉がダマになって残る	●小麦粉はよくふるいながら入れましたか。 ●小麦粉を加えてから、粉がなじむまでしっかりまぜてください。
ケーキがうまく焼けない	●手動調理で焼く場合の温度と時間は、「手動調理をするときの加熱時間」➔P.41 を参照して焼いてください。 ●分量に合った大きさの型で焼いてください。

シュークリーム

ふくらみが悪い	●分量は正しくはかりましたか。 ●シュークリームの作りかた ➔P.76 を参照し、作りかた❷のバターと水の加熱のとき、充分に沸とうさせてください。 ●給水タンクに水を入れてから加熱してください。
大きさにむらがある	●生地を同じ大きさに絞り出しましたか。量が異なると焼き上がったときにむらになります。

クッキー、バターロール

焼き色にむらがある(クッキー)	●生地の大きさや厚みはそろえてください。
ふくらみが悪い(バターロール)	●生地の発酵は充分でしたか。発酵途中で生地の表面が乾いているときは霧吹きで水分を補ってください。 ●成形するとき生地をいじめていませんか。生地はていねいに扱ってください。
焼き色にむらがある(バターロール)	●生地の大きさが異なると焼いたときにむらになります。

※トーストや焼きもち、丸身の魚は焼けません。

お困りのときは

	現　象	原　因
動作しない	電源が入らない あたため を押しても受け付けない ボタンを押しても受け付けない 加熱しない	●電源プラグが抜けていませんか。 ●配電盤のヒューズ、またはブレーカーが切れていませんか。 ●表示部に「0」が表示されていますか。表示がない場合ドアを開閉してください。「0」表示します。(待機時消費電力オフ機能がはたらいています。)➔P.2 ●ドアはきちんと閉まっていますか。 ●ドアを開け閉めしなおしても正常になりませんか。 ●専用ブレーカーを切り入れなおしてドアを開閉しても正常になりませんか。
	食品がまったくあたたまらない	とりけしボタンを押し表示部に「M」だけが表示されていませんか。店頭用の「モード」に設定されました。電源プラグを抜いて、約5秒たってから差し込みなおしてください。
	スチームが出ない	●給水タンクに水が入っていますか。 ●室温が低くありませんか。給水経路が凍結している可能性があります。 ●カルシウムの多い水を使い続けるとスチームボイラーにカルキが溜まりスチームが出なくなる場合があります。本書記載の「ご相談窓口」に修理についてお問い合わせください。P.83
音・火花・煙・付着物	加熱中「カチ、カチ・・・」と音がする	マイコンがレンジやヒーターなどの切り替えをするときのスイッチ音です。
	加熱中「ジージー」と音がする	インバーターの作動音です。
	レンジ加熱のとき「パチン」と音がする	ドアと加熱室の接触面に付着していた水滴がはじける音です。
	オーブン、グリル加熱のとき「ボコッ」と音がする	高温のため、加熱室が膨張する音がすることがありますが故障ではありません。
	スチーム使用中音がする	給水タンクから水を吸込むときに空気をかむ音です。
	調理終了後、しばらくすると「カチ」と音がする	調理終了後にドアを閉めてから10分すぎたときにはたらく待機電力をオフするスイッチの音です。
	調理が終了してもファンの風切り音がする	調理終了後や とりけし を押した時、電気部品を冷却するためファンが回転する場合があります。
	終了音の音色が切り替わったり、無音になった	ドアを開閉して表示部に「0」を表示させてから、温度/仕上がり∨を3秒間押すと"ピッ"と鳴り、終了音の音色が切り替わります。同じ操作でブザー音を無音に切り替えられます。➔P.15
	電源プラグを差し込むとき「カチッ」と音がしたり、火花(スパーク)が出る	電源回路に充電するためで故障ではありません。
	レンジのとき火花(スパーク)が出る	●黒皿を誤って使用していませんか。 ●焼網にアルミホイルを敷いていませんか。 ●加熱室壁面、ドアファインダーなどに金属製の調理道具やアルミホイルがふれていませんか。 ●テーブルプレートなどに食品カスがついていませんか。
	はじめてオーブンを使ったとき煙がでた	加熱室は防錆のため油をぬっています。はじめてお使いのときは、空焼きをして油を取ってください。➔P.16
	スチーム噴出口に白い付着物が残る	白い付着物の成分は水道水に含まれているミネラル分(カルシウム、マグネシウム)が蒸発して残ったものです。ミネラル分は有害ではありません。かたく絞ったぬれぶきんでふき取ります。

お困りのときは(つづき)

	現　象	原　因
水滴・庫内灯・ヒーター	加熱中、表示部やドアがくもったり、水滴が落ちる	メニューによって食品から出た水分が水蒸気となり、表示部やドアの内側がくもることがあります。ドアの内側などに露がつき、床に落ちたときは、ふきんでふき取ってください。
	加熱室内に水滴が付着する	スチーム調理やメニューによって食品から出た水蒸気が加熱室壁面に水滴として付着します。水滴はこまめにふき取ってください。➔P.42
	オーブン予熱中に庫内灯が消灯している	予熱中は節電のため庫内灯を消灯しています。オーブン予熱中にスタートボタンを押すと5秒間庫内灯が点灯します。
	庫内灯の明るさが変わるときがある	断続運転のとき庫内灯の明るさが変わることがあります。故障ではありません。
設定・表示・その他	250℃に設定できないことがある	加熱室が熱い場合の場合の最大設定温度は210℃になります。
	セットした温度が途中で変わることがある。	オーブンのとき、250℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に210℃に切り替わります。
	予熱途中で加熱室温度の表示が10～20℃上下する	加熱室温度が安定するまで温度表示が変わります。故障ではありません。
	予熱設定温度が表示される前に予熱が終了した	電源電圧や室温等の影響で設定温度まで表示される前に予熱が終了することがあります。
	残り時間が途中で変わることがある	オート調理のとき、料理を上手に仕上げるため加熱途中で残りの加熱時間が変わることがあります。
	ドアを開けると加熱が取り消される	オート調理では残りの加熱時間を表示していないときにドアを開けると、加熱が取り消されます。
	表示部に「給水」表示が出てスチームメニューの食品の仕上がりが悪い	給水タンクに水が入っていないためです。水を補給してください。約1～2分後に「給水」表示が消灯します。補給してもオート調理では「給水」表示が消灯しない場合があります。
	市販の料理ブックのオーブンメニューや市販の生地を使うと上手にできないことがある	この料理集の類似したメニューの温度と時間を参考にして、手動調理で様子を見ながら焼いてください。➔P.41
	過熱水蒸気が出ているのがわからない	過熱水蒸気の粒子が非常に細かいため見えません。

お知らせ表示が出たとき

表示例	原因・調べるところ	直しかた
給水	●給水タンクの水がありません。	給水タンクに水を補給します。➔P.17
C 06	●加熱室が熱いため、赤外線センサーが食品の温度をはかれないので加熱できません。	ドアを開いて充分に冷却します。（15分～30分）
H ※※ ※※は2けたの数字が表示します。	●外来ノイズなどの影響による一時的な誤動作や機械室内の異常を検出した際などに運転を停止します。	とりけし を押します。(「H※※」の表示は消えます。)または電源プラグを抜いて、差し込みなおした後、ドアを開閉し、もう一度電源を入れてください。

正常にならない場合や同じ表示がでる場合は、電源プラグを抜き、本書記載の「ご相談窓口」にお問い合わせください。➔P.83

料理集 もくじ

あたため

スチームあたため

ゆでもの

焼きもの

揚げもの

煮もの

炒めもの

豚肉の蒸しもの

蒸しもの

ごはんもの

朝食メニュー

グラタン・ピザ

低温調理〔肉〕

低温調理〔魚、果物〕

スイーツ

パン

ヨーグルト

■加熱時間 約5分 5分を目安にして加熱します。
5～10分 5～10分を目安にして加熱します。
■料理集に使われる単位は、次のとおりです。
容量：1mL(ミリリットル)＝1cc(シーシー)
■加熱時間の目安は、食品温度(常温)を基準にしています。
■料理写真は調理後盛りつけたものです。

標準計量カップ・スプーンでの質量表（単位g）

（1mL＝1cc）

このクッキングガイドに使用している計量カップ・スプーンでの質量(重量)は表のとおりです。

食品名＼計量	小さじ(5mL)	大さじ(15mL)	カップ(200mL)	食品名＼計量	小さじ(5mL)	大さじ(15mL)	カップ(200mL)
水・酢・酒	5	15	200	トマトピューレ	5	15	210
しょうゆ・みりん・みそ	6	18	230	ウスターソース	6	18	240
食塩	6	18	240	マヨネーズ	4	12	190
砂糖(上白糖)・片栗粉	3	9	130	粉チーズ	2	6	90
小麦粉(薄力粉)	3	9	110	生クリーム	5	15	200
小麦粉(強力粉)	3	9	110	油・バター・ラード	4	12	180 ラードは170
パン粉	1	3	40	ココア	2	6	90
粉ゼラチン	3	9	130	白米	–	–	160
トマトケチャップ	5	15	230	炊きたてごはん	–	–	120

あたため

オート調理	
のみもの デイリー　レンジ	給水タンク 空
3 牛乳	

牛乳のあたため

加熱時間の目安（200mL）約1分38秒

牛乳はマグカップやコップに入れて のみもの・デイリー 3牛乳 であたためる。

〔ひとくちメモ〕

●牛乳のあたためのコツ ➔P.26

オート調理	
のみもの デイリー　レンジ	給水タンク 空
4 お酒	

お酒のあたため

加熱時間の目安（1本・180mL）約1分

お酒はコップまたは徳利に入れて のみもの・デイリー 4お酒 であたためる。

〔ひとくちメモ〕

●徳利であたためるときは、くびれた部分より1cmほど下くらいまで入れます。

●びん詰めのお酒は、栓を抜いてからあたためます。

4お酒 のコツ

●一度にあたためられる分量は1～4本です。

●テーブルプレートの中央に置いて加熱します。2本以上の場合は、テーブルプレートの中央に寄せて置きます。

● 1あたため ではあつくなりすぎます。

●仕上がりがぬるかったときは レンジ 800W で様子を見ながら加熱します。

インスタント食品

＊パッケージに電子レンジでの使いかたが指示してあるときは、その指示を目安に加熱してください。

＊加熱時間は、高周波出力600Wの目安時間です。　（1mL＝1cc）

種　類	作りかたとコツ	加熱時間
ラーメン・ヌードルなど （発泡スチロールや袋入り）	カップまたは袋から出して陶磁器や耐熱性の容器に移します。水の量はめんが水面から出ないように400～500mLを入れて図のようにラップをします。 ●調味料は食品メーカーの指示に従って加えます。 ●容器は、めんが水面から出ない大きさのものを使います。 ●加熱後、よくかき混ぜます。 （図：破裂防止のため1cmくらいあける）	カップめん(標準量) レンジ 600W 4～5分 袋入りラーメン レンジ 600W 6～7分
カレー・丼ものの具など （アルミパックのレトルト食品）	袋から出して陶磁器や耐熱性の容器に移し、ラップまたはふたをします。 ●加熱後、よくかき混ぜます。 ●おかゆなどは、加熱後しばらくおくとやわらかくなります。 ※いかやえび、丸ごとのマッシュルームやきくらげなどが入っているもの、カレーなどとろみのあるものは、飛び散ることがあります。（丸ごとのマッシュルームはあらかじめ取り除き、加熱後加えます。）	1あたため
ごはんものなど （真空パック食品）	袋から出して陶磁器や耐熱性の容器に移し、よくほぐしてからラップまたはふたをします。 ●加熱後、よくかき混ぜます。 ●パックのまま加熱するときは食品メーカーの指示に従い、穴をあけたり一部シールをはがしたりしてから、加熱室のテーブルプレートの中央に置いて、手動調理で加熱します。 ●加熱時間は、食品メーカーの指示時間を目安にして様子を見ながら加熱します。 ●市販のおにぎりをあたためるとき ➔P.22	1あたため

スチームあたため

オート調理	
スチームあたため　レンジ スチーム	給水タンク 満水
11しっとりあたため	

ごはんのあたため

加熱時間の目安　1杯（約150g）約2分

材料

ごはん…………………　1杯（約150g）

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。

❷ ラップなどのおおいをしないで スチームあたため 11しっとりあたため であたためる。

お総菜のあたため

加熱時間の目安　1人分（約200g）約2分30秒

材料

焼きそばなど

…………………………　100～300g

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。

❷ ラップなどのおおいをしないで スチームあたため 11しっとりあたため であたためる。

11しっとりあたため のコツ

● 11しっとりあたため のコツ ➔P.24, 25

●冷凍のごはんや調理済み冷凍のお総菜は上手にあたたまりません。 2解凍あたため を使ってください。

オート調理	
スチームあたため　オーブン スチーム グリル	焼網 角皿 上段 給水タンク 満水
15天ぷらあたため	

天ぷらのあたため

加熱時間の目安　200gで約15分

材料

天ぷらまたはフライ

…………………………　100～500g

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。

❷ ラップなどの包装をはずし、角皿にのせた焼網の中央に重ならないように寄せて並べ、上段に入れ スチームあたため 15天ぷらあたため で加熱する。

15天ぷらのあたため のコツ

● 15天ぷらあたため のコツ ➔P.25

●冷凍の揚げものはあたためることができません。

●100g以下のあたためはできません。

●天ぷらなど加熱後に底面がベタつくときはペーパータオルなどで油分をとります。

オート調理	
スチームあたため　スチーム レンジ	給水タンク 満水
14シューマイ	

シューマイのあたため

加熱時間の目安　200gで3～4分

材料

冷めたシューマイまたはチルドシューマイ

…………………………　100～300g

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。

❷ シューマイは包装をはずし、皿に間隔をあけて並べる。

❸ スチームあたため 14シューマイ で加熱し、辛子じょうゆを添える。

14シューマイ のコツ

●一度にあたためられる分量は

表示の分量です。

●加熱前に水分を補って

加熱前に水をくぐらせたり、霧を吹いてから加熱すると、よりやわらかく仕上がります。

●容器は

直径22～25cmの陶磁器や耐熱性の皿を使います。

●おおいはしません

●加熱が足りなかったときは

手動調理 スチーム レンジ で様子を見ながら加熱します。

ゆでもの

オート調理

のみもの デイリー　レンジ

5 葉・果菜

給水タンク 空

ほうれん草のおひたし

加熱時間の目安　約2分

材料(4人分)
ほうれん草 ……………………… 200g
糸がつお、しょうゆ ……… 各適量

作りかた

❶ ほうれん草は洗って軽く水気をきり、根元の太いものは十文字に切り込みを入れる。

❷ 葉先と根元を交互にしてラップでピッタリ包む。

❸ のみもの・デイリー 5葉・果菜 で加熱し、水にとってアク抜きと色どめをする。器に盛り、糸がつおをのせ、しょうゆを添える。

オート調理

のみもの デイリー　レンジ

5 葉・果菜
6 根 菜

給水タンク 空

イタリアンサラダ

加熱時間の目安　約8分

材料(4人分)
さやいんげん …………………… 200g
じゃがいも …………大2個(約400g)
サラミソーセージ(薄切り) ……… 12枚
プロセスチーズ(1cm角切り) …… 60g
スタッフドオリーブ(薄切り) …… 12個
Ⓐ
- アンチョビー(みじん切り)…. 8枚
- 玉ねぎ(みじん切り)…¼個(約50g)
- パセリ(みじん切り) ……… 大さじ1
- レモン汁 ……………… 大さじ1
- こしょう ……………………… 少々

オリーブ油 ………………… カップ½
レモン(くし形切り) ……………… 適量

作りかた

❶ さやいんげんはへたを取り、長いものは半分に切ってラップで包み のみもの・デイリー 5 葉・果菜 で加熱してざるにとる。

❷ じゃがいもはきれいに洗い、皮ごとラップで包む。のみもの・デイリー 6根菜 で加熱し、熱いうちに皮をむき、厚さ1cmの半月切りにする。

❸ ボウルにⒶを入れ、かき混ぜながらオリーブ油を加えてドレッシングを作る。

❹ 材料すべてを③のドレッシングであえて皿に盛り、レモンを飾る。

焼きもの

手動調理

オーブン(発酵)　250℃　50〜60分

オーブン (予熱なし)

黒皿　下段

給水タンク 空

焼きいも

材料
さつまいも(1本約250gのもの) ‥ 2〜4本

作りかた

さつまいもは黒皿に並べて下段に入れ オーブン(2度押し) 250℃ 50〜60分 焼きます。竹串で刺してみて、通ればできあがり。

ベークドポテト

材料・作りかた

じゃがいも(1個約150gのもの)4個を**焼きいも**を参照して焼く。

5葉・果菜、6根菜 のコツ (他の野菜は ➔P.40)

●料理に合わせた下ごしらえを
葉、果・花菜類の根の太いものには、十文字の切り目を入れたり、房になっているものは小房に分けます。

根菜類は、同じ大きさに切りそろえたり、なるべく同じ大きさのものを選びます。

●材料に合ったアク抜きを
ほうれん草などは、加熱後すぐに水にとります。なすや、カリフラワーなどは、加熱前に薄い塩水や酢水にさらしてアク抜きをします。

●水気をきらずにラップでぴったり包み、テーブルプレートに直接のせて加熱
皿などは使いません。

オート調理

過熱水蒸気

オーブン　過熱水蒸気　グリル

31焼き野菜

黒皿　上段

給水タンク 満水

野菜のオーブン焼き

加熱時間の目安　約23分

材料
かぼちゃ、さつまいも、パプリカ(赤、黄)、ヤーコン、ブロッコリー、なす、グリーンアスパラ、エリンギ、トマト、カリフラワーなど合わせて
………………………………… 500g
塩、こしょう ………………… 各少々
オリーブ油、水 …………… 各大さじ1

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。

❷ 野菜をひと口大に切り、塩、こしょう、オリーブ油、水をふっておく。

❸ 黒皿に②を並べ、上段に入れ 過熱水蒸気 31焼き野菜 で焼く。

〔ひとくちメモ〕

・パセリ(みじん切り)、オリーブ油大さじ2、ワインビネガー小さじ2を混ぜてかけると"野菜のマリネ"になります。

・フレンチドレッシング(塩小さじ1、からし小さじ1、こしょう少々、酢大さじ3、サラダ油大さじ6)に、玉ねぎ　個(みじん切り)を混ぜてかけると"ラビゴットソースかけ"になります。

野菜の肉巻き焼き

仕上がり調節 強

加熱時間の目安　約26分

材料
豚バラ薄切り肉(しゃぶしゃぶ用)
………………………………… 300g
かぼちゃ、パプリカ(赤、黄)、ヤーコン、オクラ、水菜、グリーンアスパラ、えのきだけ、山芋などの野菜
………………………………… 約250g
塩、こしょう ………………… 各少々

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。

❷ 各野菜を5cm長さの棒状に切り、肉は巻きやすく広げる。

❸ 広げた肉を②のそれぞれの野菜に端から巻き付け塩、こしょうをふっておく。

❹ ③の巻き終わりを下にして黒皿の中央に寄せて並べ、上段に入れ 過熱水蒸気 31焼き野菜 仕上がり調節 強 で焼く。

豚肉と野菜の串焼き

仕上がり調節 強

加熱時間の目安　約26分

材料
豚バラかたまり肉 ……………… 300g
Ⓐ
- しょうが汁 …………… 大さじ1
- にんにく(みじん切り)…. 小1かけ
- 酒 ……………………… 大さじ2
- しょうゆ ……………… 大さじ2
- はちみつ …………… 大さじ1½

ねぎ、オクラ、山芋、ズッキーニ、カボチャ、パプリカ(赤、黄)など合わせて ………………………… 約250g

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。

❷ 豚バラかたまり肉をひと口大に切り、Ⓐを合わせた中に1〜2時間漬け込む。

❸ ズッキーニとかぼちゃは薄切りにし、ひと口大に切った他の野菜と②を竹串に刺し黒皿の中央に寄せて並べ、上段に入れ、過熱水蒸気 31焼き野菜 仕上がり調節 強 で焼く。

31焼き野菜 のコツ

●分量は
一度に焼ける分量は表示の分量の0.8〜1.3倍量です。

●黒皿に直接並べて加熱します。

●加熱が足りなかったときは、グリル で様子を見ながら焼きます。

●黒皿の汚れが気になるときは
オーブンシートを敷きます。

●加熱後、黒皿を取り出すとき
脂や焼き汁がテーブルプレートにたまることがあります。傾けないようにして取り出してください。

オート調理

過熱水蒸気　オーブン　過熱水蒸気　25鶏のハーブ焼き　グリル

焼網　黒皿　上段

給水タンク　満水

鶏のハーブ焼き

加熱時間の目安　約28分

材料

鶏胸肉またはもも肉(皮つき)……………………2枚(約500g)

Ⓐ
- 塩、こしょう ……………… 各適量
- タイム、ローズマリー、マジョラムなどのハーブ(生または乾燥品)………… 各少々

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。

❷ 鶏肉は、皮にフォークなどで穴をあけ、厚みのあるところには切り目を入れてⒶをまぶす。

❸ ②の皮を上にして黒皿にのせた焼網の中央に寄せて並べ、過熱水蒸気 25鶏のハーブ焼き で焼く。

25鶏のハーブ焼き のコツ

- ●一度に焼ける分量は1～2枚分です。
- ●黒皿のよごれが気になるときは、オーブンシートを敷いてから焼きます。
- ●加熱が足りなかったときは グリル で様子を見ながら加熱します。
- ●加熱後、黒皿を取り出すときは傾けないようにしてください。脂や焼き汁が黒皿上に落ち、たまっていることがあります。

オート調理

過熱水蒸気　オーブン　過熱水蒸気　26スペアリブ　グリル

焼網　黒皿　上段

給水タンク　満水

スペアリブ

加熱時間の目安　約31分

材料(2人分)

スペアリブ ……………… 約400g(4～5本)

塩、こしょう ……………… 各少々

Ⓐ
- トマトケチャップ ……………… 小さじ2
- ウスターソース ……………… 大さじ1
- 赤ワイン ……………… 大さじ3
- しょうゆ ……………… 大さじ1
- 豆板醤 ……………… 小さじ¼
- にんにく(すりおろす) ……………… 小⅓片
- 塩 ……………… 小さじ¼弱
- こしょう、ナツメグ ……………… 各少々

ピーマン、ブロッコリーなどの野菜 ……………… 約250g

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。

❷ スペアリブは骨にそって⅔ほど切り込みを入れ、塩、こしょうをし、合わせたⒶにつけ、ときどき返しながら冷蔵室で半日以上おく。

❸ ②は骨側を下にして黒皿にのせた焼網の中央に寄せて並べ、まわりに野菜をのせて上段に入れ 過熱水蒸気 26スペアリブ で焼き、野菜と共に盛り合わせる。

26スペアリブ のコツ

- ●一度に焼ける分量は表示の分量の0.8～1.3倍量です。
- ●黒皿のよごれが気になるときは、オーブンシートを敷いてから焼きます。
- ●加熱が足りなかったときは グリル で様子をみながら加熱します。

手動調理

オーブン(発酵)　180℃　60～70分

オーブン (予熱なし)

黒皿　下段

給水タンク　空

焼き豚

材料

豚肩ロース肉(かたまり)…… 約400g

Ⓐ
- しょうが(みじん切り)…… 1かけ
- 長ねぎ(みじん切り)………… ½本
- しょうゆ、酒 ……… 各大さじ4
- 砂糖、赤みそ ………各大さじ½

作りかた

❶ 豚肉は木綿製のたこ糸でしばって形をととのえ、Ⓐと一緒にポリ袋に入れ、冷蔵室で半日以上おく。

❷ 黒皿にアルミホイルまたはオーブンシートを敷き、サラダ油(分量外)をぬってから、汁気をきった①をのせ下段に入れ オーブン (2度押し) 180℃ 60～70分 焼く。

❸ たこ糸を取って薄く切り、器に盛りつける。

〔ひとくちメモ〕

- 豚肉は直径4～5cmのものを使います。
- 竹串を刺して、透明な肉汁が出れば焼き上がっています。肉汁が赤いときは皿に移しかえてから底面にのせ レンジ 500W で約2分ほど加熱します。

手動調理

オーブン(発酵)　210℃　50～60分

オーブン (予熱なし)

黒皿　下段

給水タンク　空

ローストビーフ

材料

牛もも肉(かたまり)………… 約800g

にんにく(すりおろす) ……………… 1片

にんじん、玉ねぎ、セロリ(各薄切り) ……………… 各50g

塩、こしょう ……………… 各少々

サラダ油 ……………… 大さじ2

作りかた

❶ 牛肉に塩、こしょうをし、にんにくをすり込み、木綿製のたこ糸でしばって形をととのえ、サラダ油を全体にぬる。

❷ サラダ油(分量外)をぬった角皿の中央に寄せて野菜を広げ、上に①をのせる。

❸ ②を下段に入れ オーブン (2度押し) 210℃ 50～60分 焼く。

❹ 充分冷ましてからたこ糸を取って薄く切り、好みの野菜(分量外)とともに器に盛り、グレービーソースを添える。

〔ひとくちメモ〕

- 冷蔵室で充分に冷やしてから切ると切りやすく、うま味もそのまま保てます。

グレービーソース

作りかた

黒皿に残っている加熱後の野菜と肉汁を鍋に移し、スープ(カップ1・固形スープ½個をとく)を加えて煮つめ、ふきんでこし、塩、こしょうをする。

手動調理

オーブン(発酵)　250℃　22～26分

オーブン (予熱なし)

黒皿　下段

給水タンク　空

ハンバーグ

材料(4個分)

Ⓐ
- 玉ねぎ(みじん切り)……½ 個(約100g)
- バター ……………… 15g

Ⓑ
- 合びき肉 ……………… 300g
- パン粉 ……………… カップ¾
- 牛乳 ……………… 大さじ3
- 卵(ときほぐす) ……………… 1個
- 塩 ……………… 小さじ⅓
- こしょう、ナツメグ …… 各少々

トマトケチャップ、ウスターソース ……………… 各適量

作りかた

❶ 容器にⒶを入れ レンジ 800W 約1分30秒 加熱する。あら熱をとり、Ⓑを加えてよく混ぜ、6等分します。

❷ 手にサラダ油(分量外)をつけ、生地を片手に数回たたきつけて空気を抜き、小判形にして中央をくぼませる。

❸ 黒皿にアルミホイルまたはオーブンシートを敷き、②を並べて下段に入れ オーブン (2度押し) 250℃ 22～26分 焼く。

〔ひとくちメモ〕

- スチーム オーブン で焼くときは、給水タンクに満水ラインまで水を入れ、焼き時間を 25～30分 にします。

焼きもの

手動調理

オーブン（発酵） 250℃ 28〜32分

オーブン（予熱なし）

焼網 黒皿 上段

給水タンク 空

串焼き

材料（4串分）

牛ロース肉（3cmくらいの角切り）…… 200g
にんじん（ひと口大に切り加熱したもの）
…………………………… 小½本（約50g）
玉ねぎ（くし型切り）…………………… ½個
ピーマン（半分に切る）………………… 2個
なす（輪切りにして、塩水につける）
………………………………………… 1個
生しいたけ …………………………… 4枚
塩、こしょう ……………………… 各少々

作りかた

❶牛ロース肉は軽く塩、こしょうをする。
❷材料を竹串に刺し、全体に塩、こしょうをする。
❸②を黒皿にのせた焼網に並べ、上段に入れ オーブン（2度押し）250℃ 28〜32分 焼く。

手動調理

オーブン（発酵） 250℃ 26〜31分

オーブン（予熱なし）

焼網 黒皿 上段

給水タンク 空

焼きとり

材料（12串分）

Ⓐ
鶏もも肉（1枚約250gのもの、ひと口大に切る）……………………… 2枚
長ねぎ（4〜5cm長さに切る）…… 2本
しし唐辛子（種を取る）……… 12本

Ⓑ
しょうゆ ……………… カップ½
みりん ………………… カップ¼
砂糖 ……………… 大さじ2〜3
サラダ油 ……………… 大さじ1

作りかた

❶合わせたⒷの中にⒶをつけ込み、ときどき返しながら、30分〜1時間おいて、肉と野菜を交互に竹串に刺しておく。
❷①を黒皿にのせた焼網に並べ、上段に入れ オーブン（2度押し）250℃ 26〜31分 焼く。

手動調理

オーブン（発酵） 210℃ 25〜30分

オーブン（予熱なし）

黒皿 上段

給水タンク 空

ほたて貝ときのこのホイル焼き

材料（4個分）

ほたて貝 ……………………………… 8個
大正えび（尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る）…………………………… 4尾
生しいたけ …………………………… 4枚
しめじ（小房に分ける）………… 1パック
えのきだけ（小房に分ける）………… 1袋
バター ………………………………… 20g
酒 ………………………… 大さじ1½
塩、こしょう、レモン汁 ……… 各少々

作りかた

❶ ほたて貝は塩水で洗って水気をきり、塩、こしょうをする。
❷ 25×25cmの大きさに切ったアルミホイル4枚に薄くバター（分量外）をぬる。
❸ ②に①、えび、しいたけ、しめじ、えのきだけをそれぞれ分け入れ、塩、こしょうをしてレモン汁、酒をふり、バターを散らす。
❹ アルミホイルの口を閉じて黒皿に並べ、上段に入れ オーブン（2度押し）210℃ 25〜30分 加熱する。

焼きもの

オート調理

過熱水蒸気 オーブン 過熱水蒸気 グリル

32焼き魚

黒皿 上段

給水タンク 満水

塩鮭

仕上がり調節 強

加熱時間の目安 約28分

材料（4切れ分）

生鮭の切り身（甘塩・1切れ約100gのもの）
……………………………… 4切れ

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷ 盛りつけたときに上になる方を上にしてオーブンシートを敷いた黒皿の中央に寄せて並べ、上段に入れ、過熱水蒸気 32焼き魚 仕上がり調節 強 で焼く。

〔ひとくちメモ〕

• 生鮭（1切れ約100gのもの・4切れ）に塩をふってから焼くときは グリル で焼きます。

ぶりの照り焼き

加熱時間の目安 約23分

材料・作りかた

ぶり、まぐろ、さわら（1切れ約100gのもの・各4切れ）は、たれ（しょうゆ、みりん各カップ¼）に約30分ほどつけてから 鮭の塩焼きを参照し 過熱水蒸気 32焼き魚 で焼く。

さばのごま焼

仕上がり調節 弱

加熱時間の目安 約18分

材料（8個分）

さばの切り身（3枚におろしたものを4つに切る）
……………………………… 2枚（約300g）

Ⓐ
しょうゆ ……………… 大さじ2
酒 ……………………… 大さじ1
砂糖 …………………… 大さじ½
しょうが（すりおろしたもの）
……………………… 小さじ1

白ごま（粗くきざむ）…………… 適量

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷ さばは、合わせたⒶに15分以上つけて下味をつける。
❸②の汁気を軽く切り、白ごまを全体にまぶす。
❹皮を上にしてオーブンシートを敷いた黒皿の中央に寄せて並べ、上段に入れ 過熱水蒸気 32焼き魚 仕上がり調節 弱 で焼き、仕上げに青のり粉（分量外）をふる。

〔ひとくちメモ〕

• さばは、あじに代えてもよいでしょう。

あじのみりん風味

仕上がり調節 弱

加熱時間の目安 約18分

材料（8個分）

あじ（3枚におろしたもの）
……………………………… 8枚（約360g）
つけ汁

Ⓐ
しょうゆ ……………… 大さじ2
砂糖 …………………… 大さじ2½
酒 ……………………… 大さじ1
みりん ………………… カップ¼

白ごま …………………………… 適量

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷あじは、合わせたⒶに30分以上つけて下味をつける。
❸ペーパータオルで汁気をふきとり、皮を上にして、オーブンシートを敷いた黒皿の中央に寄せて並べ、上段に入れ 過熱水蒸気 32焼き魚 仕上がり調節 弱 で焼き、仕上げにごまをふる。

〔ひとくちメモ〕

• あじは、さばに代えてもよいでしょう。

32焼き魚 のコツ

●分量は
切り身は2〜4切れ（150〜400g）まで焼けます。

●1切れが80g以下のときは
2切れ以上で焼きます。

●並べかたは
黒皿の中央に寄せて並べます。

●黒皿の汚れが気になるときは
オーブンシートを敷きます。

●加熱直後にドアを開けるときは
油の飛び散りなどに注意し静かに開けてください。

●手動調理の スチーム グリル で焼くときは
給水タンクに満水ラインまで水を入れて、スチーム グリル で様子を見ながら焼きます。

●焼きが足りなかったときは
手動調理 グリル で様子を見ながら焼きます。

焼きもの

揚げもの

オート調理

過熱水蒸気 オーブン 過熱水蒸気 グリル

27鶏のからあげ
30オーブン天ぷら
29ヒレカツ

焼網 黒皿 上段

給水タンク 満水

鶏のからあげ

加熱時間の目安 約24分

材料(12個分)

鶏もも肉(1枚約250gのもの)……2枚
Ⓐ しょうゆ……大さじ2
　酒……大さじ1½
　しょうが(すりおろしたもの)…小さじ1½
　にんにく(すりおろしたもの)…小さじ1½
　こしょう……少々
片栗粉……大さじ1½

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷ 鶏肉は1枚を6等分して Ⓐにつけ込み、15分以上おく。
❸ ②の汁気を充分にきってから片栗粉をまぶす。
❹ ③は余分な片栗粉をたたいて落とし、皮を上にして黒皿にのせた焼網の中央に寄せて並べ、上段に入れ 過熱水蒸気 27 鶏のからあげ で加熱する。

27鶏のからあげ のコツ

●**分量は**
表示の分量の0.8～1.3倍量です。
●**汁気は充分にきって**
衣をつける前の材料の汁気は、ペーパータオルなどでふきとってください。
●**骨付きの鶏肉は**
仕上がり調節を 強 にします。
●**角皿の汚れが気になるときは**
オーブンシートを敷きます。
●**加熱が足りなかったときは**
グリル で様子を見ながら加熱します。

ヘルシー天ぷら
(きす・かぼちゃ・さつまいも・れんこん の天ぷら)

加熱時間の目安 約21分

材料(10個分)

きす(開いたもの)……4枚(約100g)
かぼちゃ、さつまいも、れんこんの薄切り……各2枚(約150g)
小麦粉(薄力粉)……大さじ1強
卵(ときほぐす)……½個
天かす……約60g

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷ 天かすをビニール袋に入れ、めん棒で細かく砕く。
❸ きす、野菜に小麦粉、卵、②の順につける。
❹ きすは皮を上にして、それぞれ角皿にのせた焼網の中央に寄せて並べ、上段に入れ 過熱水蒸気 30オーブン天ぷら で加熱する。

30オーブン天ぷら のコツ

●**一度に作れる分量は**
表示の分量の0.8～1.3倍量です。
●**加熱が足りなかったときは**
オーブン (2度押し) 180℃ で様子を見ながら加熱します。
●**冷めた天ぷらのあたためは**
スチームあたため 15天ぷらあたため であたためます。
●**油は使わない**
衣は天かすを使います。
●**材料は**
きすのかわりにえび、いか、あなごなどの魚介類でも作れます。
●**材料の大きさ、厚さはそろえて**
大きさは同じくらいのものを使います。かぼちゃやさつまいもなどの野菜は、5mmくらいの厚さに切ります。

ヒレカツ

加熱時間の目安 約28分

材料(12個分)

豚ヒレ肉(かたまり)……300g
塩、こしょう……各少々
煎りパン粉(パン粉50g、オリーブ油大さじ1で作る)……適量
小麦粉(薄力粉)……大さじ2
卵(ときほぐす)……1個

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷ 豚ヒレ肉は12等分に切り、塩、こしょうをする。
❸ ②に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
❹ ③を黒皿にのせた焼網の中央に寄せて並べ、上段に入れ 過熱水蒸気 29ヒレカツ で加熱する。

29ヒレカツ のコツ

●**一度に作れる分量は**
表示の分量の0.8～1.3倍量です。
●**加熱が足りなかったときは**
オーブン (2度押し) 210℃ で様子を見ながら加熱します。
●**冷めたヒレカツのあたためは**
スチームあたため 15天ぷらあたため であたためます。

煎りパン粉の作りかた

フライパンにパン粉とオリーブ油を入れ、中火で煎る。こがさないように途中でこまめにゆすって煎る。

煮もの

手動調理

オーブン(発酵) 600W 6～10分 200W 50～90分

レンジ (リレー加熱)

給水タンク 空

ポークカレー

材料(4人分)

豚肉(角切りにし、塩、こしょうをする)……200g
Ⓐ じゃがいも(乱切りにして水にさらす)……大1個(約200g)
　玉ねぎ(くし形切り)……中1個(約200g)
　にんじん(乱切り)…小1本(約100g)
Ⓑ カレールー……小1箱(約120g)
　水……カップ1½～2
サラダ油……適量

作りかた

❶ フライパンにサラダ油を熱し、豚肉を手早く炒めて取り出し、Ⓐを入れて充分炒める。
❷ 容器にⒷを入れて、ふたをする。レンジ 600W 4分～5分30秒 加熱し、よくかきまぜてルーをとかす。
❸ ②に①を加えてよくかきまぜ、ふたをして レンジ 600W 6～10分 、レンジ 200W 50～60分 リレー加熱 ➔P.32 し、途中で1～2度かきまぜて加熱する。

煮もののコツ

●**容器は大きくて深めのものを**
ふきこぼれないようにします。市販の煮込容器を使うと便利です。
●**材料は大きさをそろえて**
材料は大きさや形を切りそろえると、むらなくでき上がります。
●**落としぶたをする**
煮汁が全体にゆきわたるようにします。落としぶたは、平皿またはオーブンシートを丸形に切って、十文字の切り目を入れたものを使います。
●**リレー加熱の使いかた** ➔P.32

ロールキャベツ

材料(4人分)

キャベツ……8枚(約500g)
Ⓐ 合びき肉……200g
　玉ねぎ(みじん切り) 1/4個(約50g)
　牛乳……大さじ3
　パン粉……30g
　卵……1/4個
　ナツメグ、塩、こしょう……各少々
Ⓑ スープ(固形スープ1個をとく)……カップ1½
　トマトケチャップ……カップ¼
　しょうゆ……小さじ2
　塩、こしょう……各少々
　玉ねぎ(薄切り)…… 1/4個(約50g)

作りかた

❶キャベツは芯の部分と葉先を交互に重ねてラップで包み のみもの・デイリー 5葉・果菜 で加熱してから芯を薄くそぎとり、水気をきる。
❷ボウルにⒶと芯のみじん切りを入れてよく練りまぜる。
❸②を8等分して俵型にし、広げたキャベツにのせて包む。
❹容器に玉ねぎを敷き、③を並べて合わせたⒷを加え、落としぶた ➔P.61 (煮もののコツ)とふたをして、レンジ 600W 6～10分 レンジ 200W 50～60分 でリレー加熱 ➔P.32 する。

ビーフシチュー

材料(4人分)

牛肉(シチュー用3～4cmの角切り)…400g
塩、こしょう……各少々
小麦粉(薄力粉)……大さじ1
じゃがいも(乱切りにして水にさらす)……大1個(約200g)
にんじん(乱切り)……中1本(約150g)
玉ねぎ(くし形切り)……中1個(約200g)
Ⓐ バター……25g
　小麦粉(薄力粉)……40g
Ⓑ スープ(固形スープ1½個をとく)……カップ1½～2
　トマトピューレ……カップ¼
　赤ワイン……大さじ3
　砂糖……大さじ½
　塩……小さじ½
　こしょう……少々
　ローリエ……3枚
サラダ油……少々
生クリーム……適量

作りかた

❶ 牛肉は塩、こしょうをし、小麦粉を薄くまぶす。
❷ フライパンにサラダ油を熱し、①を表面にこげめがつくまで炒めて取り出し、野菜を入れてよく炒める。
❸ フライパンにⒶを入れ、茶色になるまでよく炒め、合わせたⒷを加え、泡立て器でダマができないようによくかきまぜ、ひと煮立ちさせる。
❹ 容器に②と③を入れてかきまぜ、ふたをして レンジ 600W 6～10分、レンジ 200W 80～90分 リレー加熱 ➔P.32 し、途中で1～2度かきまぜて加熱します。好みで生クリームをかける。

〔ひとくちメモ〕
● 牛肉はばら、すねなどのかたまり肉を3～4cm角に切るとよいでしょう。

炒めもの

オート調理

のみもの デイリー　レンジ

9焼きそば

給水タンク 空

焼きそば

加熱時間の目安　約6分

材料（標準量）(1～2人分)
焼きそば用めん(ソース付き)……… 1袋
野菜ミックス （約250gのもの）…… 1袋
豚薄切り肉（ひと口大に切る）……… 50g
塩、こしょう ………………………… 各少々

作りかた

❶ 深めの皿にめん、豚肉、野菜ミックスの半量を順に入れ、ソース、塩、こしょうをかけ、残りの野菜をのせてラップをする。
❷ のみもの・デイリー 9焼きそば で加熱し、かきまぜる。

9焼きそば のコツ

●**分量は**
表示の分量です。この分量以外はオート調理できません。
●**容器は**
少し深さのある陶磁器や耐熱性の皿を使います。
●**軽くラップをして**
耐熱温度が140℃以上のものを使います。
●**加熱が足りなかったときは**
レンジ 500W で、様子を見ながら加熱します。

ゴーヤーチャンプル

加熱時間の目安　約6分

材料（標準量）(2～3人分)
ゴーヤー(にがうり)…… 1本（約200g）
赤ピーマン(種を取り、タテに細切り)
……………………………½ 個(約50g)
豚バラ肉(薄切り、ひと口大に切る)……… 50g
木綿豆腐 ……………………………… ½丁
卵 ……………………………………… 1個
Ⓐ しょうゆ ………………… 小さじ1
Ⓐ 塩 ………………………… 小さじ⅓
Ⓐ 酒 ………………………… 大さじ1
Ⓐ 砂糖 ……………………… 小さじ1
Ⓐ 鶏がらスープ（顆粒）…… 小さじ1
Ⓐ 片栗粉 …………………… 小さじ½

作りかた

❶ ゴーヤーはタテ半分に切り、種とワタを取り5mm幅の薄切りにして、軽く塩をふり（分量外）、しんなりするまでしばらく置いた後、もみ洗いし、水気をきっておく。
❷木綿豆腐は皿にのせ、おおいをしないで レンジ 800W 約1分40秒 加熱し、ふきんなどで水気をふき取り、水きりしておく。
❸卵は耐熱コップに割り入れ、箸でよくかきまぜ、レンジ 500W 40秒～1分 加熱し、いり卵にしておく。
❹深めの皿に①と手でくずした②、赤ピーマン、豚肉、合わせたⒶを入れて軽くまぜ、ラップをする。
❺ のみもの・デイリー 9焼きそば で加熱し、最後に③を加えてかきまぜる。

牛肉とピーマンの細切り炒め（チンジャオロウスー）

加熱時間の目安　約5分

材料（標準量）(2～3人分)
牛もも肉(細切り)…………………… 150g
Ⓐ ピーマン(種を取り、タテに細切り)‥ 4個
Ⓐ ゆでたけのこ(細切り) ………… 50g
Ⓑ しょうゆ ………………… 小さじ1
Ⓑ オイスターソース……… 大さじ1
Ⓑ 酒 ………………………… 大さじ1
Ⓑ 砂糖 ……………………… 小さじ1
Ⓑ 鶏がらスープ（顆粒）…… 小さじ1
Ⓑ 片栗粉 …………………… 小さじ1

作りかた

❶ 牛もも肉に軽く塩、こしょうをし、片栗粉小さじ1（分量外）をふり、よくまぶしておく。
❷ 深めの皿に①とⒶ、合わせたⒷ を入れて軽く混ぜ、ラップをする。
❸ のみもの・デイリー 9焼きそば で加熱し、かきまぜる。

〔ひとくちメモ〕
• Ⓑの代わりに市販のチンジャオロウスーの素（液状のもの約½袋）を使ってもよいでしょう。
• 牛もも肉の代わりに、豚肉を使ってもよいでしょう。
• 切った野菜は、しっかり水きりしておくとよいでしょう。

市販の合わせ調味料も使えます。

手作りの調味料の代わりに、市販の中華合わせ調味料を使うと、より簡単に炒めものが出来ます。

● 掲載している食品のパッケージイラストは参考例です。

豚肉の蒸しもの

オート調理

過熱水蒸気　過熱水蒸気 スチーム オーブン

28豚肉の蒸しもの

黒皿　下段

給水タンク 満水

豚肉と野菜の蒸しもの

加熱時間の目安　約35分

材料(3～4人分)
豚バラ肉(薄切り)……………………300g
塩、こしょう ………………………各少々
Ⓐ しょうが汁 ………………小さじ1
Ⓐ 酒 …………………………大さじ3
Ⓐ しょうゆ …………………小さじ1
白菜(幅5～6cmのざく切りにする)……300g
人参(ピーラーで薄切りにする) ………小½本
生しいたけ(じくを取り、半分に切る) …4枚
Ⓑ しょうゆ …………………大さじ1
Ⓑ 黒酢 ………………………大さじ½
Ⓑ すりごま …………………少々

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷豚バラ肉は軽く塩、こしょうをしてⒶをもみこむ。
❸黒皿に、アルミホイルまたはオーブンシートを敷き、野菜を広げてのせ平らにする。
❹テーブルプレートを取り出した後、③の上に②を広げてのせ、下段に入れ、28豚肉の蒸しもの で加熱する。
❺皿に盛り、合わせたⒷを添える。

白身魚の蒸しもの

加熱時間の目安　約35分

材料(2～3人分)
たら(切り身)…………………………3切れ
塩、こしょう ………………………各少々
ベーコン ……………………………3枚
プチトマト(へたをとり、半分に切る) …3個
ズッキーニ(半月切りにする) …………6枚
黄色パプリカ(四角く6等分する) ……¼個
Ⓐ 白ワイン …………………大さじ2
Ⓐ スープ(水カップ1に対し、固形スープ½ 個をとく) ………大さじ2
ホワイトソース(➔ P.68 作りかたを参照して作る) ……………………カップ1

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷たらは両面に軽く塩、こしょうをし、半分の長さに切る。
❸ベーコンの幅を半分に切って細長い帯状にし、② を巻く。
❹③の上に黄色パプリカ、ズッキーニ、プチトマトの順にのせ、楊枝で上からとめる。
❺テーブルプレートを取り出した後、黒皿に、アルミホイルまたはオーブンシートを敷き、④をのせまぜ合わせた Ⓐを全体にかけ、下段に入れ 28豚肉の蒸しもの で加熱する。
❻皿に盛り、ホワイトソースをかける。

キャベツの皮シューマイ

仕上がり調節 弱

加熱時間の目安　約27分

材料(15個分)
キャベツ……………………約3枚(約150g)
豚ひき肉 ……………………………130g
Ⓐ しょうが汁 ………………適量
Ⓐ 水 …………………………大さじ1
Ⓐ 塩 …………………………少々
Ⓐ しょうゆ …………………小さじ1
Ⓐ 片栗粉 ……………………大さじ1
コーン…………………………………15粒
しょうゆ、酢、とき辛子…………各適量

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷キャベツは芯の部分と葉先を交互に重ねてラップで包み 5葉・果菜 で加熱し、芯の部分をさけて6cm角に切り取って15枚用意し残りはみじん切りにする。
❸豚ひき肉はⒶの材料と②のきざんだキャベツを加え、よくまぜ合わせる。
❹四角に切ったキャベツに③のたねをのせて、シューマイを作る要領で包み、上にコーンをのせる。
❺テーブルプレートを取り出した後、黒皿に、アルミホイルまたはオーブンシートを敷き、④ を並べ下段に入れ、28豚肉の蒸しもの 仕上がり調節 弱 で加熱する。
❻皿に盛り、しょうゆ、酢、好みでとき辛子を添える。

28豚肉の蒸しもの のコツ

●**一度に作れる分量は**
豚肉と野菜の蒸しものは、2～4人分です。2人分のときは、仕上がり調節 やや弱 にします。白身魚の蒸しものは、1～3人分です。1人分のときは、仕上がり調節 やや弱 にします。
キャベツの皮シューマイは表示の分量の0.8～1.3倍量です。

●**加熱が足りなかったときは**
皿に移しかえラップをして レンジ 500W で様子を見ながら加熱します。

●**「給水」表示が出たときは**
給水タンクに満水ラインまで水を入れます。➔ P.17

蒸しもの

オート調理
スチーム調理　スチーム オーブン
18茶わん蒸し
黒皿　下段
給水タンク　満水

茶わん蒸し

加熱時間の目安　約45分

材料(4人分)

- 卵 ……………………2個(約100mL)
- Ⓐ だし汁 ………… 350〜400mL
- Ⓐ しょうゆ、塩 ………各小さじ½
- Ⓐ みりん ………………… 小さじ1
- 鶏肉(そぎ切り) ………………… 約40g
- 酒 ……………………………… 少々
- えび(殻つき) …………小4尾(約40g)
- かまぼこ(薄切り) ………………… 8枚
- 干ししいたけ(もどして石づきを取り、そぎ切り) ……………… 2枚(8切れ)
- ゆでぎんなん ……………………… 8個
- 三つ葉 ……………………………… 適量

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷ ボウルに卵を割り入れてよくときほぐし、Ⓐを加えてまぜ、裏ごしする。
❸ 鶏肉は酒をふりかけておく。
えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る。
❹ 深めの容器に③を入れてラップまたはふたをして レンジ 200W 2〜3分 加熱する。
❺ 茶わん蒸し容器に三つ葉以外の具を盛り込み、②を4等分してそそぎ入れ、さっとかきまぜ、共ぶたをする。
❻ ペーパータオルを2枚重ねにして、水でぬらし、軽くしぼってから黒皿に敷き、その上に⑤を茶わん蒸しの置きかたの図を参照して並べ下段に入れ スチーム調理 18茶わん蒸し で加熱し、加熱後、加熱室から出して三つ葉をのせ、ふたをして約5分ほど蒸らす。

手作り豆腐

仕上がり調節 弱
加熱時間の目安　約39分

材料(4人分)

- 豆乳(成分無調整・大豆固形成分10%以上のもの) ……………… 500mL
- にがり ………………… 30〜40mL
- あん
  - だし汁 ………………… カップ½
  - みりん ………………… 小さじ½
  - しょうゆ ……………… 小さじ1
  - 塩 ……………………… 少々
- 片栗粉(小さじ1の水で溶く) … 小さじ1
- しょうが(すりおろす) ………… 適量
- あさつき(小口切り) …………… 適量

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷ ボウルに豆乳とにがりを入れよくまぜる。
❸ 茶わん蒸し容器に②を4等分して注ぎ入れ、共ぶたをする。
❹ ペーパータオルを2枚重ねにして、水でぬらし、軽くしぼってから黒皿に敷き、その上に③を茶わん蒸しの置きかたの図を参照して並べ、下段に入れ スチーム調理 18茶わん蒸し 仕上がり調節 弱 で加熱する。
❺ 小さめの鍋にあんの材料を入れて煮立て、水溶き片栗粉を加え、とろみをつける。
❻ ④に⑤のあんをかけ、おろししょうが、あさつきをのせる。

〔ひとくちメモ〕
- できあがりの豆腐の固さは、豆乳の温度やにがりの種類、量によってかわります。
- にがりの量は、食品メーカーの指示に従い調整します。
- あんのかわりに、湯豆腐用のたれをかけてもよいでしょう。

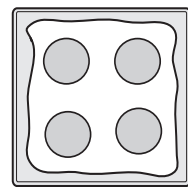
18茶わん蒸し のコツ

●一度に作れる分量は
4個です。

●容器は
直径が8㎝くらいのふたつきのものでふたを含めた重量が約200g前後ものが適してます。

●加熱する前の温度は
20〜25℃にします。
低いときは、仕上がり調節を 強 に、高いときは 弱 にします。

●卵液は器の七分目くらいまで

●容器の置きかたは
容器のすべり止めのために、水でぬらし軽くしぼったペーパータオルを黒皿に敷き、その上に並べます。

●加熱室は冷ましてから
オーブン、グリル、34脱臭 使用後で、加熱室が熱いと上手に仕上がりません。

●取り出すときは注意する
容器は熱くなっています。お手持ちのオーブン用手袋や乾いたふきんなどを用いて、気をつけて取り出してください。

●加熱が足りなかったときは
レンジ 200W で、様子を見ながら加熱します。

オート調理
スチームあたため　スチーム レンジ
12中華まん(冷蔵)
13中華まん(冷凍)
給水タンク　満水

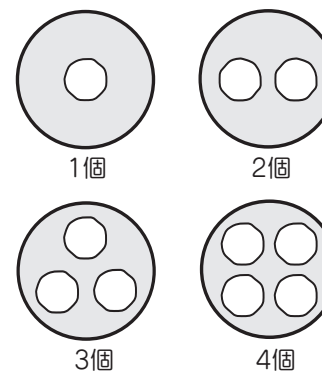
中華まんのあたため

加熱時間の目安 12中華まん(冷蔵) 100gで約3分
13中華まん(冷凍) 100gで約5分

材料
中華まん ……(約1個・100gのもの) ……………………………… 1〜4個

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷ 中華まんは図のように皿にのせて、テーブルプレートの中央に置く。
❸ スチームあたため 12中華まん(冷蔵) で分量をセットして加熱する。
(冷凍中華まんはサッと水にくぐらせてから図のように皿にのせて スチームあたため 13中華まん(冷凍) で分量をセットして加熱する。)

1個　2個　3個　4個

中華まんのあたためのコツ

● 一度にあたためられる分量は
1個(約100g)〜4個(約400g) まで個数を設定して加熱します。

● 大きさ、重さによって仕上がり調節を使い分ける。
1個当り80〜90gのものは やや弱 〜 弱 で、110〜150gのものは やや強 〜 強 にしてあたためられます。

●冷凍の肉まんは
食品メーカーや保存状態、形状によってうまく加熱されない場合があります。仕上がり調節を上手に使い分けます。
加熱後、あたたまりかたにむらがみられたときは、ラップなどをかぶせ、しばらくおきます。

●あんまんは
仕上がり調節 やや弱 または 弱 にします。

●おおいはしない
ラップなどのおおいはしません。

●分量(個数)にあった大きさの皿にのせて
陶磁器などの皿を使ってあたためます。

●底に紙がついているものはそのままで
紙がないものは、皿にオーブンシートを敷いてその上にのせて加熱します。

●加熱が足りなかったときは
手動調理 スチーム レンジ で様子を見ながらあたためます。

●手作りの中華まんは
かんたん肉まんを参照します。

手動調理
レンジ(発酵)　200W 5〜6分
レンジ
給水タンク　満水

かんたん肉まん

材料(6個分)
かんたんパンの生地
(材料・作りかた ➔ P.80) …… 1回分
冷凍シューマイ(室温にもどしておく) …… 6個

作りかた

❶ かんたんパン 作りかた ①〜⑧を参照して生地を作り、一次発酵、ガス抜きをし、6個(1個約45g)に切り分けて丸める。➔ P.80
❷ 生地を丸くのばしてシューマイを包み、口をしっかり止める。
❸ 深めの皿に2個を並べて霧を吹き、ラップをする。
❹ テーブルプレートの中央に置き レンジ 200W 5〜6分 加熱する。加熱後はすぐにラップをはずし、残りも同様に加熱する。

〔ひとくちメモ〕
- まんじゅうの閉じ口はしっかり止めます。
- シューマイを冷凍のミートボールなどにかえてもよいでしょう。

ごはんもの

手動調理 レンジ(発酵) 600W 約10分 / 200W 20~25分　レンジ (リレー加熱)　給水タンク 空

ごはん(炊飯)

材料(4人分)
米 ……………………カップ2(320g)
水 ……………………440~480mL

作りかた
❶ 米は洗い、ざるにあげて水気をきり容器に入れ、分量の水を加えてふたをして、約1時間つけて吸水させる。
❷ レンジ600W 約10分 レンジ200W 20~25分 リレー加熱して(➔P.32)かきまぜ、ふきんとふたをして蒸らす。

手動調理 レンジ(発酵) 600W 約10分 / 200W 30~35分　レンジ (リレー加熱)　給水タンク 空

おかゆ(白がゆ)

材料(4人分)
米 ……………………カップ½(80g)
水 ……………………500~600mL
塩 ……………………少々

作りかた
❶ 米は洗い、ざるにあげて水気をきり、深めの容器に入れて分量の水を加え、ふたをして、30分以上つけて吸水させる。
❷ レンジ600W 約10分、レンジ200W 30~35分 リレー加熱(➔P.32)し、塩を加える。

手動調理 レンジ(発酵) 600W 約15分　レンジ　給水タンク 空

赤 飯(おこわ)

材料(4人分)
もち米 ……………………カップ2(320g)
ゆでささげ(乾燥豆約40g) ……… 約80g
ささげのゆで汁・水 ……… 280~320mL
ごま塩 ……………………少々

作りかた
❶ もち米は洗い、ざるにあげて水気をきり、容器に入れて分量の水を加え、約1時間つけて吸水させる。
❷ ささげを加えてかき混ぜ、ふたをして レンジ600W 約15分 セットしてスタートし、残り時間4~5分でかきまぜ、再び加熱してかきまぜる。
❸ 器に盛り、ごま塩を添える。

〔ひとくちメモ〕
- ささげの量は好みで加減します。
- 赤飯の色の濃淡は、ささげのゆで汁の量で加減します。

ごはん、おかゆのコツ

(リレー加熱の使いかたは ➔P.32)

●**大きくて深めの容器で**
ふきこぼれないようにします。市販の煮込容器を使うと便利です。

●**米は吸水させる**
ごはんのとき、炊く前に分量の水に1時間ほどつけ、充分吸水させます。

●**ごはんの水の量と加熱時間**　(1mL=1cc)

米の量	水の量	レンジ600W →(リレー加熱)	レンジ200W
カップ1(160g)	240~260mL	約 6 分 →	約 15 分
カップ3(480g)	640~700mL	約 13 分 →	約 30 分

●**おかゆの水の量と加熱時間**　(1mL=1cc)

米の量	水の量	レンジ600W →(リレー加熱)	レンジ200W
カップ ¼(40g)	300mL	約 6 分 →	約 30 分

赤飯のコツ

●**米は吸水させる**
炊く前に分量の水に1時間ほどつけ、充分吸水させます。

●**加熱途中でかき混ぜる**
むらなく上手に炊けます。そのタイミングは加熱時間の⅔くらいです。

●**水の量と加熱時間**　(1mL=1cc)

米の量	水の量	加熱時間 レンジ600W
カップ1(160g)	160~180mL	約10分
カップ3(480g)	460~480mL	18~20分

朝食メニュー

手動調理 レンジ(発酵) 200W 2~3分　レンジ　給水タンク 空

ベーコンエッグ

材料(1個分)
卵 ……………………1個
ベーコン(1cm角に切る) ……… ⅓枚
玉ねぎ(薄切り) ……………少々

作りかた
玉ねぎを器に敷いて卵を割り入れ、卵黄膜を竹串で2~3か所つき刺して穴を開け、ベーコンを散らす。
ラップまたはふたをして レンジ200W 2~3分 加熱する。

〔ひとくちメモ〕
- 器はココット型が最適ですが、ない場合は、深めの小さな器にラップまたはふたをして使ってください。

⚠ 注意

卵を レンジ800W、レンジ600W、レンジ500W で加熱すると破裂する。レンジ200W で加熱する。
ときほぐさない卵を、卵だけで加熱すると破裂しますので、他の材料と組み合わせて加熱してください。また、加熱直後、卵黄を竹串などでつき刺さないでください。
- レンジ200W でも、加熱しすぎると破裂することがあります。

手動調理 レンジ(発酵) 500W 40秒~1分　レンジ　給水タンク 空

いり卵

材料(1個分)
卵 ……………………1個
Ⓐ 砂糖 ……………………小さじ½
　 塩 ……………………少々

作りかた
❶ 耐熱コップに卵を割り入れ、Ⓐを加えて箸でよくかき混ぜる。
❷ レンジ500W 40秒~1分 加熱する。途中ふくらんできたら手早くかき混ぜ、再び加熱する。

手動調理 レンジ(発酵) スチーム　スチーム レンジ 4~5分　給水タンク 満水

コロッケ丼

材料(丼1個分)
ごはん ……………………200g
キャベツのせん切り ……………40g
揚げたコロッケ(1個約60g) …… 2個

作りかた
❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷ 丼にごはんを入れ、上にキャベツを広げ、コロッケをのせる。
❸ スチーム レンジ 4~5分 で加熱し、好みのソース(分量外)をかける。

〔ひとくちメモ〕
- 80~100gのコロッケのときは半分に切ります。

手動調理 レンジ(発酵) 800W 1分40秒~2分40秒　レンジ　給水タンク 空

ウィンナーソーセージのベーコン巻き

材料(12個分)
ベーコン(半分に切る) ……6枚(約100g)
ウインナーソーセージ ……6本(約100g)

作りかた
❶ ウインナーソーセージは切り目を入れるか、フォークや竹串で穴をあけ、半分に切る。
❷ ウインナーソーセージをベーコンで巻き、楊枝で止めて皿に並べ レンジ800W 1分40秒~2分40秒 加熱する。

〔ひとくちメモ〕
- ベーコンの脂が気になるときは、加熱後、ペーパータオルなどで取るとよいでしょう。

手動調理 レンジ(発酵) 200W 2~3分　レンジ　給水タンク 空

たらこ

材料
たらこ ……………1腹(70~80g)

作りかた
❶ たらこは軽くラップで包み、テーブルプレートに置く。
❷ レンジ200W 2~3分 セットし、途中上下を返して加熱する。

〔ひとくちメモ〕
- 身がはじけず、きれいに仕上がります。

オート調理

のみもの・デイリー　オーブン

7グラタン

黒皿　下段

給水タンク　空

マカロニグラタン

加熱時間の目安（4皿分）　約25分

材料(4人分)
マカロニ ……………………………80g
Ⓐ
- 鶏もも肉(1cm角切り)………100g
- 大正えび(尾と殻を取り、背わたを取って半分に切る)………8尾(約100g)
- 玉ねぎ(薄切り) …… ½個(約100g)
- マッシュルーム缶(スライス)……………………小1缶(約50g)
- バター ……………………………… 25g
- 塩、こしょう……………… 各少々

ホワイトソース……………… カップ3
ナチュラルチーズ(細かくきざんだものまたは粉チーズを適量) ……… 80g

作りかた

❶ マカロニはゆでてざるにあげ、サラダ油（分量外）をまぶす。
❷ 深めの容器にⒶを入れ レンジ 600W 約5分30秒 加熱し、マカロニと合わせる。
❸ ②にホワイトソースの半量を加えてあえる。
❹ バター（分量外）をぬったグラタン皿に③を分け入れ、残りのホワイトソースを全体にかけて、上にチーズを散らす。
❺ ④を黒皿に並べ、下段に入れ のみもの・デイリー 7グラタン で焼く。

注意

具によっては飛び散ることがある。
いかを使うときは全体に切れ目を入れ、マッシュルームは切ったものを使ってください。

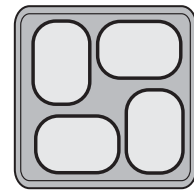
市販の冷凍グラタン

● 冷凍グラタン(1個・約240g)は、手動調理で焼く。アルミケース皿のまま(1～4皿まで)、黒皿に皿の置きかたの図を参照して並べ、皿受棚の下段に入れ オーブン （2回押し） 210℃ 30～35分 焼く。
※アルミケース皿のふちを折り上げて焼くと、ふきこぼれが防げます。
※レンジ用のプラスチック製容器のものは焼けません。（容器変形の原因になります）

ホワイトソース

作りかた

❶ 深めの容器に小麦粉とバターを入れ レンジ 600W で加熱して泡立て器でよく混ぜる。
❷ 牛乳を少しずつ加えながらのばし レンジ 600W で途中かきまぜながら加熱する。

分量		カップ1	カップ2	カップ3
材料	牛乳	200mL	400mL	600mL
	小麦粉(薄力粉)	20g	30g	40g
	バター	30g	40g	50g
	塩、こしょう	各少々	各少々	各少々
作りかた❶	小麦粉、バターを加熱 レンジ 600W	約1分10秒	約1分40秒	約2分10秒
作りかた❷	牛乳を加えて加熱 レンジ 600W	2～4分	5～7分	9～11分

7グラタン のコツ

●分量は
1～4皿まで焼けます。また数人分を大きな皿にまとめて焼くこともできます。

●容器は
グラタン皿を使います。

●焼くときの皿の置きかたは

4皿が斜めに入らないときはこのように並べます。

●焼く前に冷めてしまったら
具やソースがあたたかいうちに焼きます。焼く前に冷めてしまったら レンジ 500W で人肌くらい(約40℃)にあたためてから焼きます。

●具の状態によって焼き色が違う
ホワイトソースのかたさやチーズの種類、食品メーカーによって、焼き色が異なります。

●加熱が足りなかった時は
グリル で様子を見ながら、さらに焼きます。

●焼きむらが気になるときは
残り時間3～5分で黒皿の前後を入れ替えてさらに焼きます。

●冷凍グラタンは のみもの・デイリー 7グラタン では焼けません。
市販の冷凍グラタンを参照して焼きます。

オート調理

のみもの・デイリー　予熱 約10分　オーブン

8ピザ

（予熱あり）

黒皿　下段

給水タンク　満水

ピザ

加熱時間の目安　約16分

※ スチーム レンジ 発酵 のときは、テーブルプレートの中央に生地を置く。

材料(直径24cmのピザ1枚分)
Ⓐ
- 小麦粉(強力粉) ……………… 70g
- 小麦粉(薄力粉) ……………… 30g
- 砂糖 …………大さじ1弱(約6g)
- 塩………………小さじ¼(約1.5g)

ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの)…………………小さじ½(約1.5g)
ぬるま湯 ………………… 50～60mL
オリーブ油 ………大さじ1弱(約10g)
ピザソース(市販のもの) ……… 適量
Ⓑ
- 玉ねぎ(薄切り)…大⅙個(約50g)
- ベーコン(たんざく切り)…… 30g
- サラミソーセージ(薄切り)… 8枚
- ピーマン(輪切り) …………… 1個
- マッシュルーム缶(スライス)…………………小½缶(約25g)

スタッフドオリーブ(薄切り)…… 4個
ナチュラルチーズ(細かくきざんだもの)………………………………… 80g
塩、こしょう……………………… 各少々

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷ ポリ袋にⒶとドライイーストを入れてまぜ合わせる。
❸ ②にぬるま湯とオリーブ油を入れて5分間こねる。
この時、ポリ袋に少し空気を入れて口を閉じると、簡単に両手でこねることができる。（➔ P.80 **かんたんパン**作りかた⑤を参照する。）
❹ ③をテーブルプレートの中央にのせ レンジ （6回押し） スチーム発酵 約10分 一次発酵させる。（発酵の目安は**かんたんパンのコツ** ➔ P.80 ）
❺ のし台に少し打ち粉（強力粉・分量外）をして、袋から取り出す。
❻ 生地を軽く押して中のガスを抜き、丸める
❼ 丸めた生地を直径24cmくらいの円形にのばして、オーブンシートを敷いた黒皿にのせる。
❽ のばした生地にフォークで穴をあけ、ピザソースをぬり、Ⓑを並べて軽く塩、こしょうをし、チーズとオリーブを全体に散らす。
❾ のみもの・デイリー 8ピザ で予熱する。
❿ 予熱終了音が鳴ったら、⑧を下段に入れて焼く。

8ピザ のコツ

●一度に焼ける分量は
黒皿1枚分です。

●焼き上がったピザを切り分けるときは
キッチンばさみを使うと便利です。

●焼きが足りなかったときは
オーブン （2回押し） 200℃ で様子を見ながら焼きます。

●市販のピザは のみもの・デイリー 8ピザ では焼けません。
市販のピザを焼くときは を参照して焼きます。

カルツォーネ
(野菜の包みピザ)

材料(1個分)
ピザの生地
(材料・作りかたはピザ参照)………… 1枚分
Ⓐ
- ブロッコリー(ひと口大に小さく切る)……………………… ¼株(約50g)
- パプリカ(薄切り)…大¼個(約40g)
- しめじ(石づきを取る)……………………… ½株(約80g)
- 玉ねぎ(薄切り)…… ¼個(約60g)
- ベーコン(たんざく切り)‥ 3枚(約50g)
- オリーブ油……………… 大さじ1

ナチュラルチーズ(細かくきざんだもの)……………………………………… 100g
塩、こしょう …………………… 各少々

作りかた

❶ フライパンにオリーブ油を熱し、Ⓐを手早く炒めて塩、こしょうをふり、冷ます。
❷ **ピザ**作りかた①～⑥を参照して生地を作る。
❸ 生地を直径24cmくらいの円形にのばす。
❹ 生地の片側に①の具をのせ、チーズを散らし、2つ折りにし、合わせ目を指でつまんでしっかりと閉じる。
❺ 生地の表面にオリーブ油（分量外）をぬり、オーブンシートを敷いた黒皿にのせる。
❻ **ピザ**作りかた⑨～⑩を参照して焼く。

市販のピザを焼くときは

市販のピザを焼くときは、手動調理で様子を見ながら焼く。
黒皿にのせて下段に入れ、 オーブン （2回押し） 200℃ 冷凍の場合 23～30分 、冷蔵の場合 15～28分 焼く。
予熱をしてから焼くときは、冷凍の場合 10～18分 、冷蔵の場合 10～15分 焼く。

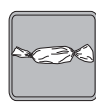
自家製食品〔肉〕

オート調理	
スチーム調理 オーブン スチーム	黒皿　上段
24自家製食品	給水タンク 満水

手作りソーセージ

加熱時間の目安　約60分

材料
豚ももひき肉……………………200g
玉ねぎ（すりおろしたもの）
……………………………大さじ½
にんにく(すりおろしたもの)
……………………………小さじ½
牛乳……………………………大さじ1½
片栗粉…………………………大さじ1
塩………………………………小さじ1
こしょう、ナツメグ、パプリカ、
クローブ、タイムなど…………各少々
サラダ油………………………………少々

作りかた
❶給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷材料全部を合わせてよく練りまぜ、ひとまとめにして、手にサラダ油をつけて片手にのせ、もう一方の手にたたきつけるようにしながら空気を抜き、なめらかにする。
❸生地を直径4cmくらいの棒状にしてオーブンシートで巻き寿司の要領で巻き、両端をねじる。
❹③を黒皿に図を参照してのせ、上段に入れ スチーム調理 24自家製食品 で加熱する。

〔ひとくちメモ〕
• 香辛料が入っているので、冷蔵室で１週間くらいは味がかわりません。
• オードブルに、サラダやチャーハンの具にと使いみちがあります。

手作りソーセージの サラミソーセージ風

手作りソーセージを充分冷ましてからオーブンシートをはずし、黒皿にのせた焼網にのせ スチーム調理 24自家製食品 仕上がり調節 弱 で加熱する。

ビーフジャーキー（中華風味）

仕上がり調節 弱

加熱時間の目安　120〜180分

材料
牛赤身肉(薄切り)
……………………150〜200g
Ⓐ
しょうゆ……………………大さじ2
白ワイン……………………大さじ1
はちみつ……………………大さじ1
にんにく(すりおろす)………少々
しょうが(すりおろす)………少々
ごま油………………………小さじ1
七味唐辛子・こしょう……各少々

作りかた
❶給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷牛肉はつけ汁に３時間以上つけてから、ペーパータオルで汁気をとる。
❸②をオーブンシートを敷いた黒皿に広げ、上段に入れ スチーム調理 24自家製食品 仕上がり調節 弱 で、途中裏返しをしながら加熱する。
❹さらに スチーム調理 24自家製食品 仕上がり調節 弱 で様子を見ながら加熱する。

手作りポークハム

加熱時間の目安　約60分

材料
豚ロース肉（かたまり）……約200g
塩……………………………大さじ1
砂糖…………………………小さじ1
Ⓐ
白ワイン……………大さじ1½
玉ねぎ・にんじん（各薄切り）
……………………………各10g
セロリの葉……………………少々
にんにく（薄切り）…………1片
こしょう、ナツメグ、パプリカ、
クローブ、タイム、ローズマリー
などの香辛料………………各少々
砂糖、サラダ油…………各小さじ½

作りかた
❶給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷豚肉は表面をフォークで刺し、塩と砂糖をよくすり込み、Ⓐを合わせて入れたポリ袋に入れ、空気を抜いて袋の口を閉める。
❸②を容器に入れ、約300gくらいの重石をのせ、冷蔵室で２〜３日つけ込む。
❹袋から出し、水を入れた容器に入れ、ときどき水を換えながら、冷蔵室で半日ほど塩抜きする。
❺水気をペーパータオルなどでふき取り、砂糖とサラダ油をまぜ合わせたものをぬり、オーブンシートを敷いた黒皿にのせ、上段に入れ スチーム調理 24自家製食品 で加熱する。
❻よく冷ましてからラップで包み、冷蔵室で冷やす。

〔ひとくちメモ〕
• 保存料を使っていませんので、日持ちはしません。1週間くらいで食べきるようにします。
• オードブルとしてそのまま食べるときは、塩抜きは一昼夜行います。

自家製食品〔魚、果物〕

さんまのコンフィ

仕上がり調節 強

加熱時間の目安　約180分

材料
さんま……………………………2尾
塩………………………………適量
Ⓐ
オリーブ油……………………20g
穀物酢…………………………20g
にんにく(薄切りにする)……1片
ローリエ(半分にちぎる)……1枚

作りかた
❶給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷さんまは、頭と内臓を取り、水気をふきとり、塩をふる。
❸ 30×40cmの大きさに切ったオーブンシート２枚に、さんまを1尾ずつおき、Ⓐ を等分に分け入れ、両端をねじって閉じ、黒皿に並べてのせる。
❹ ③ を上段に入れ スチーム調理 24自家製食品 仕上がり調節 強 で加熱する。
❺さらに スチーム調理 24自家製食品 仕上がり調節 強 で加熱する。

わかさぎのコンフィ（南蛮漬け風）

加熱時間の目安　約60分

材料
わかさぎ……………………………150g
塩…………………………………適量
オリーブ油…………………………20g
穀物酢………………………………20g
乾燥ハーブ類・香辛料類
（ローリエ、クローブ、黒こしょう、唐辛子など）
……………………………………適量
赤パプリカ………………………½個
黄パプリカ………………………½個
ピーマン…………………………1個
玉ねぎ(せん切り)………………½個
Ⓐ
ワインビネガー、米酢
…………………………各大さじ3
水…………………………カップ½
塩、砂糖、しょうゆ
…………………………各小さじ1
こしょう……………………適量

作りかた
❶給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷わかさぎは水気をふきとり、塩をふる。
❸30×40cmの大きさに切ったオーブンシートにわかさぎ、オリーブ油、穀物酢、乾燥ハーブ類、香辛料を入れ、両端をねじって閉じる。
（さんまのコンフィ作りかた③を参照）
❹黒皿にのせ上段に入れ、スチーム調理 24自家製食品 で加熱する。
❺ドライ野菜を作る。赤パプリカ、黄パプリカ、ピーマンは種を取り半分に切る。
❻オーブンシートを敷いた黒皿にのせ上段に入れ、スチーム調理 24自家製食品 仕上がり調節 弱 で加熱する。
❼わかさぎと、ドライ野菜を、それぞれせん切りにし、Ⓐにつけ込む。

ドライフルーツ（7種）

バナナ、りんご、キウイ、ブルーベリー、ぶどう、いちご、パイナップル の ドライフルーツ

仕上がり調節 弱

加熱時間の目安　60〜180分

作りかた
❶給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷ 材料を選んで用意する。
- **キウイ**（2〜3個）、**パイナップル**（¼個）はそれぞれ皮をむき、2〜3mm厚さの輪切り、または薄切りにする。
- **いちご**（1パック分）、**ぶどう**（1房分）は1粒ずつよく洗い水気を切り2〜3mmの薄切りにする。
- **バナナ**（2本約200g）は皮をむき、3mm厚さの輪切りにして、レモン汁（½個分）をふりかけてしばらくおき、水気を切る。
- **りんご**は皮をしっかり洗い、タテ４つ割りにして芯を取り、タテの薄切りにして塩水につけてからさっと水洗いし、水気をきる。
- **ブルーベリー**（1パック）は、よく洗い、半分に切る。

❸用意したフルーツを、オーブンシートを敷いた黒皿に広げ 上段に入れ スチーム調理 24自家製食品 仕上がり調節 弱 で加熱する。
❹さらに スチーム調理 24自家製食品 仕上がり調節 弱 で途中様子を見ながら加熱する。

バナナ　ブルーベリー　ぶどう　キウイ　りんご　パイナップル　いちご

24自家製食品 のコツ

●使いかたは2つ
果物などをドライにする、24自家製食品 仕上がり調節 弱 と手作りハムやソーセージ、魚のコンフィ（油で一度に一度にする調理法）など、時間をかけて調理する 24自家製食品 仕上がり調節 強 がありメニューによって使い分けます。

● 24自家製食品 仕上がり調節 弱 で作るドライメニューは
食品の量や形状、厚み、水分の含み具合によって、加熱時間が違うので、加熱途中で様子を見ながら調理時間を加減してください。

●1回で設定できる調理時間は
仕上がり調節 弱 約60分から仕上がり調節 強 約90分です。
メニューや調理法によって2時間から3時間必要なときは、2回、3回と設定して追加加熱をしてください

●加熱が足りなかったときは
手作りハムやソーセージなど加熱が足りなかったときは、仕上がり調節 中 で様子をみながら、追加加熱をしてください。

オート調理

スチーム調理　スチーム オーブン

20ケーキ（予熱なし）

黒皿 下段

給水タンク 満水

デコレーションケーキ（スポンジケーキ）

加熱時間の目安　約43分

材料（直径18cmの金属製ケーキ型1個分）

- 小麦粉（薄力粉）……90g
- 砂糖……90g
- 卵（卵黄と卵白に分ける）……3個
- バニラエッセンス……少々
- Ⓐ 牛乳（室温にもどす）……小さじ2
- Ⓐ バター……15g
- ホイップクリーム……適量
- くだもの、アーモンド……各適量

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。

❷ 型にバター（分量外）をぬって硫酸紙（ケーキ用型紙）を底と側面にぴったりと敷きます。Ⓐを合わせ レンジ 200W 1〜2分 加熱してとかす。（直径18cmの場合、その他は右表を参照）

❸ ボウルに卵白を入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てて砂糖を加え、ツノが立つまで泡立てる。（別立て法）

❹ 卵黄を加えてさらに泡立ててからバニラエッセンスを加える。

❺ 小麦粉をふるい入れ、木しゃもじで練らないように、粉気がなくなるまでさっくりとまぜ、Ⓐを加えて手早くまぜる。

❻ 一気に型に流し入れ、型をトントンと軽く落として空気を抜き、黒皿にのせて下段に入れ スチーム調理 20ケーキ で焼く。

❼ 型ごと10〜20cmの高さから落として焼き縮みを防ぎ、型から取り出して硫酸紙をはがす。充分に冷まし、ホイップクリームやくだものなどで飾る。

共立て法の作りかた

❸ ボウルに卵を割り入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てる。砂糖を加え、もったりするまで泡立てて（生地で「の」の字が書ける）からバニラエッセンスを加える。作りかた ⑤から同様にする。

20ケーキ のコツ

●直径15〜21cmのケーキが作れます。

材料＼大きさ		直径15cm	直径18cm	直径21cm
小麦粉（薄力粉）		50g	90g	120g
砂糖		50g	90g	120g
卵		2個	3個	4個
バター		10g	15g	20g
牛乳		大さじ½	小さじ2	大さじ1
作りかた	❷	約1分	約1分30秒	約2分
	❻	スチーム調理 20ケーキ		
		仕上がり調節		
		やや弱	中	やや強
加熱時間の目安		約39分	約43分	約48分

●**ケーキの型は**

金属製で側面は止め金などのないフラットなものを使います。

●**卵やボウルはあたためると**

泡立ちやすくなります。

●**卵白の泡立ては充分に**

泡立ての目安は、泡立て器かハンドミキサーで生地を持ち上げた跡がピンとツノが立ったようになるまでです。

●**良好な仕上がりは**

きめがそろっていてふくらみがよい。

●**焼きが足りなかったときは**

オーブン（2度押し）150℃ で様子を見ながら焼きます。

●**表面がへこむときは**

型から出し、底を上にして冷ますとよいでしょう。

スポンジケーキ作りのポイント

断面				
状況	●ふくらみが悪い ●全体にきめ（目）がつまっている ●固くしまっている	●ふくらみが悪い ●ぼそぼそしている ●きめがあらく、粉がダマになって残っている	●表面に目立つシワがある ●全体にきめがあらい ●中央部が沈む	●部分的に目のつまったところがある ●ふくらみやきめにむらがある
原因	●卵の泡立てかたが足りない ●粉やバターを入れた後に混ぜすぎて、卵の泡がつぶれた（切るように混ぜる） ●生地を長時間放置した ●砂糖の量が少なかった	●小麦粉の混ぜかたが足りない ●小麦粉をふるっていない	●きちんと空気抜きをしていない ●ボウルに残っている泡の消えた生地を、型の中央に入れた（端の方へ入れる） ●小麦粉の量が少なかった ●粉やバターを入れた後に混ぜすぎて卵の泡がつぶれた（切るように混ぜる）	●溶かしバターが均一に混ざっていない（バターが熱いうちに混ぜること）

手動調理

オーブン（発酵）　予熱 約9分　170℃　12〜16分

オーブン（予熱あり）

黒皿 下段

給水タンク 空

ロールケーキ

材料（黒皿1枚分）

- 小麦粉（薄力粉）……60g
- 砂糖……60g
- 卵（ときほぐす）……3個
- バニラエッセンス……少々
- Ⓐ 牛乳……大さじ1
- Ⓐ バター……大さじ1（約12g）
- あんずジャム（粒のあるものは裏ごす）……適量

作りかた

❶ 黒皿に薄くバター（分量外）をぬり、硫酸紙（ケーキ用型紙）を敷く。

❷ Ⓐを合わせ レンジ 200W 1〜2分 加熱し、とかす。

❸ 卵をハンドミキサーで七分通り泡立てて砂糖を加え、もったりするまで充分に泡立て、バニラエッセンスを加えてまぜる。

❹ 小麦粉をふるい入れ、木しゃもじでさっくりと粉気がなくなるまでまぜ、②を加えて手早くまぜる。

❺ オーブン（1回押し）予熱 170℃ にして、焼き時間 12〜16分 設定し、スタートする。

❻ ①に④の生地を一気に流し込み、底をたたいて、表面を平らにする。

❼ 予熱終了音が鳴ったら⑥を下段に入れて焼く。

❽ 焼き上がったらふきんの上に黒皿を返し、硫酸紙をはがして、焼き色のついている面を上にしてあら熱をとる。

❾ 生地を裏返してナイフで1〜2cm間隔にすじをつけ、巻き終りを2cmほど残してあんずジャムをぬり、手前から巻き、巻き終りを下にしてしばらくおいてから切る。

手動調理

オーブン（発酵）　予熱 約9分　160℃　22〜28分

オーブン（予熱あり）

黒皿 下段

給水タンク 空

マドレーヌ

材料（直径9cmの金属製マドレーヌ型6個分）

- 小麦粉（薄力粉）……60g
- 砂糖……60g
- バター……60g
- 卵（ときほぐす）……1½個
- Ⓐ レモン汁……大さじ1
- Ⓐ レモンの皮（すりおろす）……½個分

作りかた

❶ 型にバター（分量外）をぬって型紙を敷く。

❷ バターは容器に入れ レンジ 200W 3〜4分 加熱する。

❸ 卵をハンドミキサーで七分通り泡立て、砂糖を加え、もったりするまで泡立てる。Ⓐを加えてまぜ、小麦粉をふるい入れ木しゃもじで練らないようにまぜ、②を加えて手早くまぜる。

❹ ③を型に分け入れ、黒皿の中央に寄せて並べる。

❺ オーブン（1回押し）予熱 160℃ にして、焼き時間 22〜28分 設定し、スタートする。

❻ 予熱終了音が鳴ったら④を下段に入れて焼く。

〔ひとくちメモ〕

- とかしバターはあたたかいものを使います。

手動調理

オーブン（発酵）　150℃　48〜54分

オーブン（予熱なし）

黒皿 下段

給水タンク 空

パウンドケーキ

材料（19×8.5×6cmの金属製パウンド型1個分）

- Ⓐ 小麦粉（薄力粉）……100g
- Ⓐ ベーキングパウダー……小さじ½
- 砂糖……80g
- バター（室温にもどす）……100g
- 卵（ときほぐす）……2個
- バニラエッセンス……少々
- レーズン、アンゼリカ、チェリーなどのドライフルーツ（細かくきざみ、ラム酒大さじ1につけたもの）……60g

作りかた

❶ 型にバター（分量外）をぬって硫酸紙（ケーキ用型紙）を敷く。

❷ ボウルにバターを入れ、ハンドミキサーで練り、砂糖を2回に分けて加え、よくまぜ、バニラエッセンスを加える。

❸ 卵を少しずつ加えながらまぜ、ドライフルーツを加えて木しゃもじでまぜ合わせる。Ⓐを合わせてふるい入れ、練らないようにしてまぜる。

❹ ③を型に入れ、型を軽く落として生地を詰め、生地の中央をくぼませて表面をならし、黒皿にタテにのせる。（➔ P.79 山形パン参照）

❺ 黒皿を下段に入れ オーブン（2回押し）150℃ 48〜54分 焼く。

〔ひとくちメモ〕

- ドライフルーツの代わりに、薄切りのバナナ（約100g）ときざんだチョコレート（約30g）を加えてチョコバナナケーキにしてもよいでしょう。

手動調理

オーブン(発酵) 予熱 約9分 160℃ 16〜22分

オーブン (予熱あり)

黒皿 下段

給水タンク 空

型抜きクッキー

材料(黒皿１枚分)

小麦粉(薄力粉)	140g
バター(室温にもどす)	70g
砂糖	50g
卵(ときほぐす)	½個
バニラエッセンス	少々

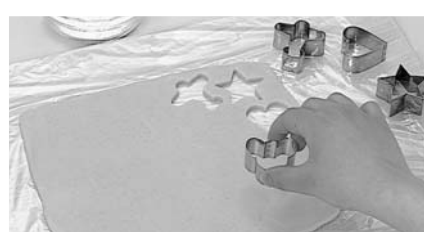
作りかた

❶ バターはハンドミキサーで白っぽくなるまでよく練り、砂糖を加えて、さらによくまぜる。

❷ 卵を加えてクリーム状になるまでよくまぜ、バニラエッセンスを加える。

❸ 小麦粉をふるいながら加え、木しゃもじでさっくりとまぜます。ひとつにまとめてラップで包み、冷蔵室で約１時間休ませる。

❹ 生地をラップの間にはさみ、めん棒で５mmの厚さにのばす。

❺ 上のラップをはずし、直径３cmの型で抜き、黒皿にアルミホイルを敷き、並べる。

❻ オーブン (1回押し) 予熱 160℃ にして、焼き時間 16〜22分 設定し、スタートする。

❼予熱終了音が鳴ったら⑤を下段に入れて焼く。

絞り出しクッキー

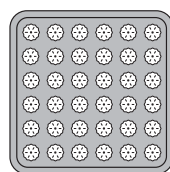
材料(黒皿１枚分)

小麦粉(薄力粉)	120g
バター(室温にもどす)	80g
砂糖	40g
卵(ときほぐす)	½個
バニラエッセンス	少々
ドライフルーツ(小さく切ったもの)	適量

作りかた

❶ **型抜きクッキー**作りかた①〜③の要領で作り、菊型の口金をつけた絞り出し袋に入れる。

❷ 黒皿にアルミホイルを敷いて①を絞り出し、上にドライフルーツを飾る。

❸ **型抜きクッキー**作りかた⑥·⑦を参照して焼く。

アーモンドクッキー

材料(黒皿１枚分)

Ⓐ	小麦粉(薄力粉)	110g
Ⓐ	ベーキングパウダー	小さじ⅓
	バター(室温にもどす)	35g
	砂糖	35g
	卵(ときほぐす)	20g
	スライスアーモンド	60g

作りかた

❶ **型抜きクッキー**作りかた ①〜③ の要領で作る。バニラエッセンスの代りにスライスアーモンドを加え、Ⓐ を合わせてふるい入れてまぜる。

❷ 黒皿にアルミホイルを敷いて①を大さじ１ずつこんもりと落とします。

❸ **型抜きクッキー**作りかた⑥·⑦を参照して焼きます。

中央に寄せる

クッキーのコツ

●小麦粉を混ぜるとき
切るようにさっくりと混ぜ、練らないようにします。

●生地がベタつくときは
ラップで包み、冷蔵室でしばらく冷やしてから作ります。
打ち粉を多く使うと粉っぽくなり、口当りが悪くなります。

●生地の大きさや厚みはそろえて
大きさや厚みが違うと、焼き上がりにむらができます。

●市販の生地を使うときは
生地の種類により焼けかたが違うので、様子を見ながら焼きます。

●生地の保存は
冷蔵室で１週間、冷凍室で１か月くらいもちます。ラップに包んで保存しておきます。

●焼き上がったらすぐ取り出す
そのまま加熱室に置くと、余熱でこげすぎることがあります。

●焼きむらが気になるときは
残り時間３〜４分で黒皿の前後を入れ替えてさらに焼きます。

オート調理

スチーム調理 スチーム オーブン

19プリン (予熱なし)

黒皿 上段

給水タンク 満水

プリン

加熱時間の目安 約41分

材料(直径6cm、高さ5cmのアルミ製プリン型10個分)

〈カラメルソース〉		
Ⓐ	砂糖	60g
Ⓐ	水	大さじ２
	水	大さじ１
〈卵液〉		
Ⓑ	牛乳	カップ２
Ⓑ	砂糖	80g
	卵(ときほぐす)	４個
	バニラエッセンス	少々

作りかた

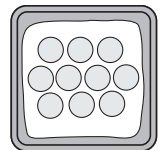
❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。

❷ 耐熱容器にⒶ を入れ レンジ 500W 5〜6分 様子を見ながら加熱し、カラメル色になったら水を加える。(このとき、ソースが飛び散りますので注意する)

❸ 型にバター(分量外)をぬり、② を小さじ1ずつ入る。

❹ 容器にⒷを合わせて入れ レンジ 500W 3〜4分 加熱し、かきまぜて砂糖をとかす。卵と合わせ、裏ごししてバニラエッセンスを加え、③ の型に流し入れる。

❺ ペーパータオルを２枚重ねにして水にぬらし、軽くしぼってから黒皿に敷き、その上に④を図のように中央に寄せて並べ、上段に入れ スチーム調理 19プリン で加熱し、あら熱がとれたら冷蔵室で冷やす。

(容器のすべり止めのため、黒皿にペーパータオルを敷く)

かぼちゃのプリン

加熱時間の目安 約41分

材料(7.5×4cmのスフレ型約8個分)

	かぼちゃ(正味)	300g
Ⓐ	牛乳	カップ1
Ⓐ	砂糖	70g
Ⓑ	卵(ときほぐす)	3個
Ⓑ	生クリーム	100mL
Ⓒ	ラム酒	大さじ½
Ⓒ	バニラエッセンス、シナモン	各少々
	ホイップクリーム	適量

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。

❷ 型に薄くバター(分量外)をぬっておく。

❸かぼちゃは皮をむいてひと口大に切り、ラップで包み のみもの・デイリー 5葉・果菜 仕上がり調節 強 で加熱し、裏ごしする。

❹ 容器にⒶを合わせて入れ レンジ 500W 約1分30秒 加熱し、かきまぜて砂糖を溶かす。

❺Ⓑを加えてかきまぜ、裏ごししてⒸを加え、③のかぼちゃを加えて、よくかきまぜる。

❻②の型に分け入れ、ペーパータオルを２枚重ねにして水にぬらし、軽くしぼってから黒皿に敷き、中央に寄せて円形に並べ、上段に入れ スチーム調理 19プリン で加熱する。

❼あら熱がとれたら冷蔵室で冷やし、ホイップクリームなど好みのもので飾る。

19プリン のコツ

●分量は
8〜10個まで作れます。

●容器は
直径6cm高さ5cmのアルミ製プリン型が適しています。
耐熱性のスフレ型を使うときは、直径7.5cm高さ4cmのもの、耐熱性ガラス容器は直径7.5cm高さ5.5cmのものを使って下さい。
容器の形状や材質によって仕上がりが異なることがあります。様子を見ながら加熱してください。

●卵液の温度は
約30℃にします。

●卵液の量は
容器に入れて七〜八分目くらいにします。

●加熱が足りなかったときは
オーブン (2回押し) 140℃で様子を見ながら追加加熱します。

●あら熱がとれたら
あたたかいと形がくずれやすいので、冷蔵室で充分に冷やしてから型から出します。

●加熱室は冷ましてから
オーブン、グリル、34脱臭 使用後で、加熱室が熱いと上手に仕上がりません。

オート調理

スチーム調理 21 シュー（予熱あり）　予熱 約10分 スチーム オーブン

黒皿 下段

給水タンク 満水

シュークリーム

加熱時間の目安　約33分

材料（9個分）
小麦粉（薄力粉、ふるっておく）…… 40g
Ⓐ バター（3〜4個に切る）…… 40g
　 水 …… 100mL
卵（ときほぐす）…… 2〜3個
カスタードクリーム …… 適量
ホイップクリーム、粉砂糖 …… 各適量

作りかた

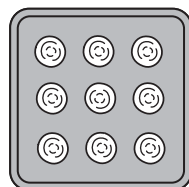
❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。

❷ 深めの耐熱容器にⒶを入れ、小麦粉小さじ1をふるい入れ、おおいをしないで レンジ 600W 3〜4分 加熱する。

❸ 材料の飛び散りに注意して残りの小麦粉を一度に加え、木しゃもじでよくまぜて レンジ 800W 約1分 加熱する。

❹ 卵を1/3量加え、よくまぜてもち状に練り上げる。

❺ 残りの卵を少しずつ加え、よく練ります。木しゃもじで生地をすくい上げたとき、2〜3秒後にゆっくり落ちてくる固さになるまで練る。

❻直径1cmの口金をつけた絞り出し袋に入れます。黒皿にアルミホイルを敷き、薄くバター（分量外）をぬり、直径3〜4cmの大きさに9個絞り出す。

❼ スチーム調理 21シュー で予熱する。

❽ 予熱終了音が鳴ったら⑥を下段に入れて焼く。

❾ 焼き上がったらすぐにアルミホイルからはずし、充分に冷ましてから切り目を入れてカスタードクリームとホイップクリームを詰め、仕上げに粉砂糖をふる。

⚠注意

バターと水を加熱するとき飛び散ることがある。

深めの耐熱容器を使い、バターは3〜4個に切って水と一緒に入れ、飛び散りを防ぐために、小麦粉小さじ１をふり入れてから加熱します。

●バターを大きなかたまりのまま加熱すると飛び散ります。

手動調理

レンジ（発酵）　600W 4〜6分

レンジ

給水タンク 空

カスタードクリーム

材料（シュークリーム9個分）
牛乳 …… カップ1
　小麦粉（薄力粉）…… 大さじ1
　コーンスターチ …… 大さじ1
　砂糖 …… 40g
卵黄（ときほぐす）…… 2個分
　バター …… 25g
　バニラエッセンス …… 少々

作りかた

❶ 深めの容器に Ⓐ を合わせて入れ、牛乳を少しづつ加えながら泡立て器でかき混る。

❷ ①に卵黄を少しずつ加えてよく混ぜ レンジ 600W 4〜6分 途中よくかきまぜながら加熱する。
手早くⒷを加えてまぜ、冷ます。

〔ひとくちメモ〕
● 加熱直後はやわらかめでも、冷めると固さがでてきます。

21シュー のコツ

●バターと水は充分に沸とうさせる
沸とうが足りないと焼き色が濃く、ふくらみが悪くなります。

●卵は生地の熱いうちに混ぜる
生地が冷めてくると卵の入る量が少なくなり、上手に焼き上がりません。

●加える卵の量は
少なすぎると、形が小さく、焼き色も濃くなります。逆に多いとふくらまず、平べったい仕上がりになります。

●生地に霧を吹く
予熱が終了するまでの間に、生地の表面の乾燥をふせぐために、霧を吹いておきます。

●卵を混ぜるとき
ハンドミキサーの低速を使うと生地が簡単に作れます。

手動調理

オーブン（発酵） オーブン（予熱あり）　予熱 約9分 170℃ 16〜22分

黒皿 下段

給水タンク 満水

バターロール（ロールパン）

材料（9個分）
Ⓐ 小麦粉（強力粉）…… 200g
　 砂糖 …… 大さじ2½
　 塩 …… 小さじ½（約3g）
ドライイースト（顆粒状で予備発酵不要のもの）…… 小さじ1（約2.5g）
Ⓑ ぬるま湯（約40℃）…… 20〜40mL
　 卵（ときほぐす）…… ½個（約25mL）
　 牛乳（室温にもどす）…… 70mL
バター（室温にもどす）…… 30g
〈つやだし用卵〉
　卵 …… ½個
　塩 …… 小さじ¼

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入る。

❷ ボウルにⒶとドライイーストをふるい入れ、Ⓑを加えて手で軽くまぜ、バターを少しずつ加え、よくまぜてひとまとめにする。

❸ 生地がベトつかなくなり、ボウルからくるんと離れるまでよくこねる。

❹ 台にたたきつけてのばしたり、半分に折って押したりしながら約15分こね、生地を丸める。

❺ バター（分量外）を薄くぬったボウルに入れ、黒皿にのせて下段に入れ オーブン（2回押し） スチーム発酵 40℃ 50〜60分 発酵させる。

❻ 生地が2〜2.5倍に発酵したら指に小麦粉をつけ、生地の中央を刺して、指の穴がそのまま残れば発酵は充分。

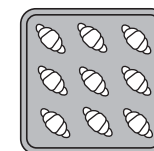
❼ ボウルをふせて生地を取り出し、手で軽く押して中のガスを抜く。

❽ 生地をスケッパー（または包丁）で9個（1個約42g）に切り分けます。手でちぎると生地がいたんでふくらみが悪くなる。

❾ 生地のひとつひとつを手のひらか、のし台で表面がなめらかになるように丸める。

❿ 丸めた生地をのし台に並べ、固く絞ったぬれぶきんをかけて生地の温度が下がらないようにして約20分休ませる。（ベンチタイム）

⓫ 生地を手のひらにはさみ、すり合わせるようにしながら円すい形にし、さらにめん棒で細長い三角形にのばす。

⓬ 三角形の底辺からクルクルと巻き、バター（分量外）を薄くぬった黒皿に巻き終りを下にして並べる。

⓭ 下段に入れ オーブン（2回押し） スチーム発酵 40℃ 25〜40分 生地が2〜2.5倍になるまで発酵し、表面につやだし用卵を薄く、ていねいにぬる。

⓮ オーブン（1回押し） 予熱 170℃ にして、焼き時間 16〜22分 設定し、スタートする。予熱終了音が鳴ったら⑬を下段に入れて焼く。

〔ひとくちメモ〕
● 作りかた②の材料を全部もちつき機に入れ、8〜10分練ると生地が簡単に作れます。この場合、ぬるま湯は20〜25℃まで冷まして使います。

パン作りのコツ

●牛乳は室温にもどして
冷蔵室から出したての冷たいものを使うと、ふくらみが悪くなります。

●こね上げた生地の温度
25〜27℃が最適です。夏場のように室温が高いときは、多少低めにします。

●発酵の仕上がり具合は
イーストの種類や室温、季節によって多少違います。発酵不足のときは、様子を見ながら時間を追加してください。

●生地が乾燥しないように
固く絞ったふきんをかけたり、霧を吹いたり湿り気をあたえます。表面が乾燥するとふくらみが悪くなります。

●生地の扱いはていねいに
手のひらで軽く扱います。ちぎったり、形が悪くてやり直したりすると、生地がいたんでふくらみが悪くなります。

●つやだし用卵は薄く、ていねいに
なでるようにして表面にぬります。たっぷりぬると黒皿に流れ落ち、パンの底がこげてしまいます。

●発酵しすぎたパン生地は
きれいにふくらみません。ピザや揚げパンにするとよいでしょう。

●発酵温度を調節して
発酵温度は4段階に設定できます。（30・35・40・45℃）
生地の初温、季節、分量などによって、使い分けます。基本の発酵温度は40℃です。

オート調理

スチーム調理　予熱 約10分　スチーム　オーブン

22フランスパン
（予熱あり）

黒皿 下段

給水タンク
満水

フランスパン
バタール・クーペ

加熱時間の目安　約31分

材料（バタール1本、クーペ2個）	
小麦粉（強力粉）	220g
小麦粉（薄力粉）	60g
ドライイースト（顆粒状で予備発酵不要のもの）	小さじ2強（約6g）
塩	6g
砂糖	4g
レモン汁	小さじ1（5mL）
ぬるま湯（約30℃）	150〜180mL

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。

❷ **バターロール** → P.77 作りかた②〜④の要領で生地を作り、バターを薄くぬったボウルに入れる。黒皿にのせて下段に入れて オーブン（2回押し）スチーム発酵 35℃ 30〜60分 発酵させる。

❸ 生地が2倍くらいに発酵したら指に小麦粉をつけ、生地の中央を刺してみて指の穴がそのまま残れば発酵は充分。

❹ ボウルをふせて生地を取り出し、スケッパー（または包丁）でバタール（約230g）、クーペ（約100gを2個）に切り分ける。

❺ 切り分けた生地を軽くガス抜きしながら表面がなめらかになるように丸め、固く絞ったぬれぶきんかラップをかけて10〜20分間生地を休ませる。（ベンチタイム）

❻ バタールの生地は、まずタテ20cmの棒状にのばします。ベンチタイムのとき、下になっていた方を上にして、めん棒で30cmのだ円形にのばす。

❼ タテ⅓ずつ内側に折り込み、それを右手の手のひらで押さえ込むようにタテ2つ折りにして合わせ目をしっかりとじたら、黒皿の対角線の長さに細長くのばす。

❽ クーペの生地は直径15cmの円形にのばします。生地の向こう側⅓を残して手前から折りたたむ。残った⅓の生地を上にかぶるように折りたたみ、合わせ目をとじる。

❾ 両端をとがらせるように手のひらで転がして、なまこのような形に整える。

❿ 薄くバターをぬった黒皿に⑦〜⑨の成形した生地をとじ口を下にしてのせ、下段に入れ オーブン（2回押し）スチーム発酵 35℃ 5〜20分 発酵させる。

⓫ ⑩を加熱室から取り出し、スチーム調理 22フランスパン で予熱をする。

⓬ 予熱している間生地にラップをかけて室温で発酵させる。（約10分）予熱終了の直前に生地にかみそりまたは包丁でクープ（切り目）を入れる。バタールは3〜4本、クーペは1本入れる。
※クープ（切り目）はかみそりまたは包丁の刃を45度に傾けて生地をそぐように入れる。

⓭ 予熱終了音が鳴ったら下段に入れて焼く。

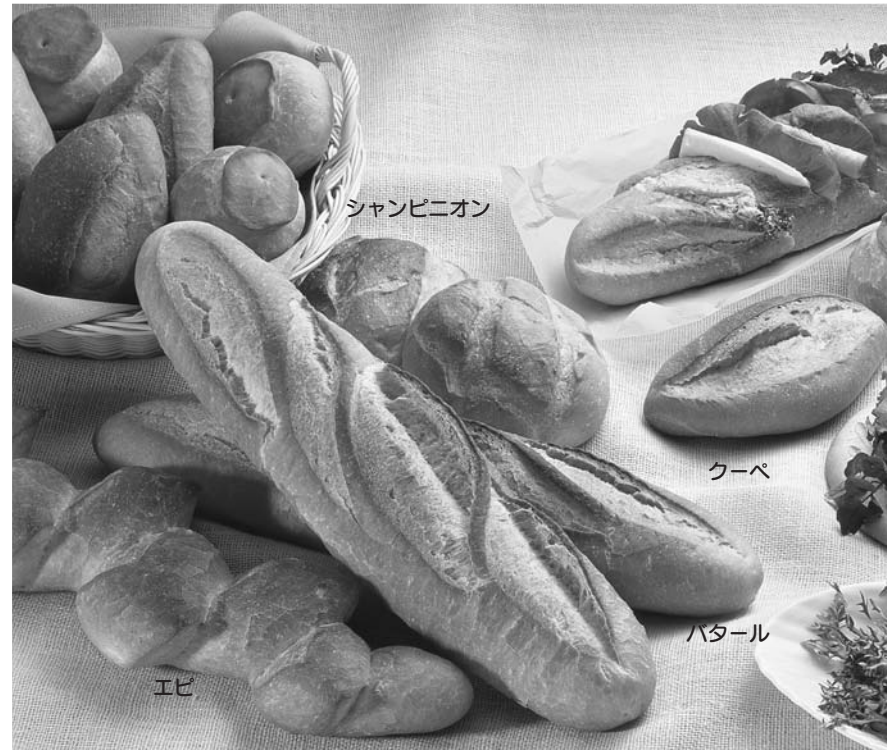
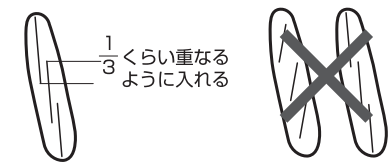
⓮ 焼き上がったら、焼網などの上に移して室温であら熱がとれるまで放置する。

22フランスパン のコツ

●発酵温度は
フランスパンの発酵温度は35℃です。の初温、季節、分量などによって30・35・40・45℃を使い分けます。

●予熱をしているときの生地は
乾燥しないように、ラップか固く絞ったふきんをかけて、室温で発酵させます。

●焼きむらが気になるときは
残り時間10分くらいで黒皿の前後を入れ替えます。

●バタールのクープ（切り目）の入れかた

ベーコンエピ

材料・作りかた

❶ **フランスパン**の作りかた → P.78 ①〜③を参照して作った生地を２等分して丸め、作りかた⑤を参照して休ませる。

❷**フランスパン**の作りかた → P.78 ⑥を参照して35cmのだ円形にのばし、表面にすりおろしたにんにく、こしょう（各適量）をふったらベーコンをタテに２枚ずつ並べ、端から巻いて合わせ目をとじる。

❸ バターを薄くぬった黒皿にとじ目を下にして横に２本並べ、**フランスパン**作りかた → P.78 ⑩を参照して二次発酵させ、取り出す。

❹ ③を加熱室から取り出し スチーム調理 22フランスパン で予熱をします。予熱終了直前にキッチンばさみで切り目を入れ、それぞれ左右にふり分ける。

❺ 予熱が終わったら下段に入れて焼く。

エピ

ベーコンエピの作りかたで、ベーコンや調味料を入れないで作る。

シャンピニオン

材料・作りかた

❶ **フランスパン** 作りかた → P.78 ①〜③を参照して生地を作り、９個に分割してつぎのように形を作る。

❷ １個分の生地から⅙くらいを切りとり、それぞれを丸め直す。

❸ 小さい生地をめん棒で直径４〜５cmにのばして片面に強力粉（分量外）をふり、大きい生地の上に粉をふった面を下にしてのせたら、小さい箸の頭で押して上の生地を中にくいこませる。

❹**フランスパン**の作りかた⑩〜⑭を参照して焼く。（切り目は入れない） → P.78

手動調理

190℃
38〜45分

オーブン
（予熱なし）

黒皿 下段

給水タンク
満水

山形パン

材料（19×10×8.5cmの金属製パウンド型1個分）	
小麦粉（強力粉）	220g
砂糖	小さじ4（約12g）
塩	小さじ½弱（約2.5g）
ドライイースト	小さじ2（約5g）
ぬるま湯	130〜150mL
バター	10g

手前

作りかた

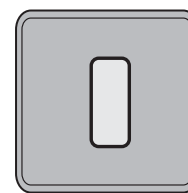
❶**バターロール** 作りかた → P.77 ①〜⑥の要領で生地を作る。

❷ ガス抜きし、スケッパーで３等分して丸め、固く絞ったふきんをかけて約20分休ませる。（ベンチタイム）

❸ タテ20cm、ヨコ10cmの長方形にのばしてタテの方から巻き、巻き終りを下にして両端をげんこつで軽くたたき、形をととのえる。

❹ バター（分量外）をぬった型に並べ黒皿にのせて下段に入れ オーブン（2回押し）スチーム発酵 40℃ 50〜80分 発酵させる。

❺ ④を下段に入れ オーブン（2回押し）190℃ 38〜45分 焼く。

〔ひとくちメモ〕
- 二次発酵の時の目安は生地が型から1〜2cm出るくらいまで発酵させます。
- 焼き上げの途中で表面の焼き色が濃くなったときは、表面にアルミホイルをのせて、さらに焼きます。

かんたんパン

加熱時間の目安　約27分

オート調理	
スチーム調理　スチームオーブン	黒皿 下段
23かんたんパン（予熱なし）	給水タンク 満水

※ スチーム レンジ 発酵 のときは、テーブルプレートの中央に生地を置く。

材料(8個分)
- Ⓐ 小麦粉(強力粉) ……………… 150g
- Ⓐ 砂糖 ……………… 大さじ1(約9g)
- Ⓐ 塩 …………… 小さじ⅓(約1.6g)
- ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの) ……………… 小さじ１(約2.5g)
- 水 ……………… 90～100mL
- バター ……………… 大さじ1(約13g)

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。

❷ ポリ袋にⒶとドライイーストを入れてまぜ合わせる。

❸ バターを容器に入れ レンジ 500W 約30秒 加熱して溶かし、水を加える。

❹ ③を②に入れてポリ袋の口を閉じ、振って粉と水分をよくまぜ合わせる。

❺ 10分間充分にこねる。この時、ポリ袋に少し空気を入れて口を閉じると、簡単に両手でこねることができる。

❻ ⑤の生地を2～3cmの厚さに整え、テーブルプレートの中央にのせ レンジ (6回押し) スチーム発酵 10～14分 一次発酵させる。

❼ のし台に少し打ち粉(強力粉)をして、生地を袋から取り出す。

❽ 生地を軽く押して中のガスを抜き、スケッパーまたは包丁で8個(1個約33g)に切り分ける。

❾ 生地を手のひらで丸めてオーブンシートを敷いたテーブルプレートの中央に寄せて(写真参照)並べる。

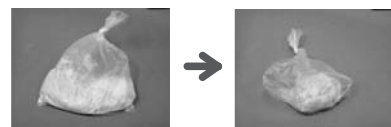
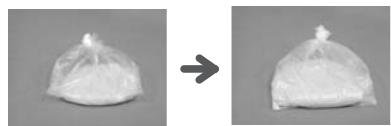
❿ レンジ (6回押し) スチーム発酵 10～14分 二次発酵させる。

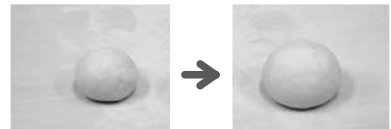
⓫ 発酵が終わったら、生地をのせたオーブンシートの両端を引いてすべらせながら黒皿に移し、下段に入れ スチーム調理 23かんたんパン で焼く。

23かんたんパン のコツ

●1回の分量は
表示の分量です。手軽にかんたんに、短時間で作れる最適分量です。

●使えるポリ袋は
25×35cmほどの大きさで、電子レンジで使える半透明の袋が適していますが、透明なポリ袋でもよいでしょう。穴のあいていないことを確認してから使いましょう。

●こね上げの目安は
粉のかたまりがなくなり、粘り気が出て、ガムのように伸びるようになって、生地が袋から離れて１つになるのが目安です。

●発酵の仕上がり目安は
室温やイーストの種類によって多少違ってきます。一次発酵は生地が網目状になり1.2～1.5倍になるのが目安です。

一次発酵

二次発酵は生地が1.5倍くらいになるのが目安です。

二次発酵

●発酵の時間は様子をみて加減
季節や室温、テーブルプレートの冷え具合によって違います。一次発酵は10～14分発酵させ、二次発酵で調節します。

	ふくらみが小さい	ふくらみが大きい
二次発酵	15～20分	6～10分

●生地が乾燥しないように
分割や成形のときは固く絞ったぬれぶきんをかけたり、ポリ袋に入れておきます。

●生地の丸め(成形)かたは
なめらかな面を表にして切り口を中にかくすように丸め、裏側の開いている部分を指でつまんで閉じます。

●パンの表面につやを出したいときは
焼く直前に、生地の表面に塩少々を加えた溶き卵を薄くぬります。

●焼きが足りなかったときは
オーブン (2度押し) 180℃ で様子を見ながら焼きます。

かんたんパンの生地を使って

オート調理	
スチーム調理　スチームオーブン	黒皿 下段
23かんたんパン（予熱なし）	給水タンク 満水

※ スチーム レンジ 発酵 のときは、テーブルプレートの中央に生地を置く。

加熱時間の目安　約27分

グラハムパン

材料(1個分)
- Ⓐ 小麦粉(強力粉) ……………… 120g
- Ⓐ 全粒粉(あらびき) ……………… 30g
- Ⓐ 砂糖 ……………… 大さじ1(約9g)
- Ⓐ 塩 …………… 小さじ⅓(約1.6g)
- ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの) ……………… 小さじ１(約2.5g)
- 水 ……………… 90～100mL
- バター ……………… 大さじ1(約13g)

作りかた

❶ **かんたんパン** 作りかた①～⑦を参照して生地を作り、一次発酵、ガス抜きをしながらひとつに丸める。→ P.80

❷ 丸めた生地を楕円形にのばし、フランスパンの作りかた⑦ → P.78 を参照して、タテ⅓を内側に折り込み、残った⅓を手前から折りたたみ、合わせ目をしっかり閉じる。

❸ オーブンシートを敷いたテーブルプレートの中央に生地を置き レンジ (6回押し) スチーム発酵 10～14分 二次発酵させる。

❹ ③の生地に霧をふいて表面を湿らせ、全粒粉(分量外)をふりかける。

❺ 生地の中心に包丁かかみそりで切り目を1本入れる。

❻ **かんたんパン** 作りかた⑪を参照して焼き上げる。→ P.80

油で揚げない カレーパン

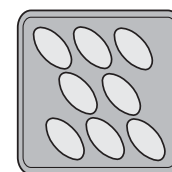
材料(8個分)
- かんたんパンの生地 (材料・作りかたは → P.80)‥ １回分
- 市販のレトルトカレー ‥‥‥ １袋(約200g)
- Ⓐ 玉ねぎ(みじん切り) ………… ¼個
- Ⓐ 小麦粉(薄力粉) ……… 大さじ1½
- 煎りパン粉(パン粉60g、オリーブ油大さじ１で作る) ……………… 適量 (作りかたは → P.61)
- 小麦粉(薄力粉) ……………… 大さじ2
- 卵(ときほぐす) ……………… 1個

作りかた

❶ レトルトカレーを深めの皿に移し、Ⓐを加え、よく混ぜ合わせ レンジ 200W 7～10分 途中かき混ぜながら加熱し、冷めてから８等分しておく。

❷ **かんたんパン** 作りかた → P.80
①～⑧を参照して一次発酵、ガス抜きをし、８個(1個約33g)に切り分け、生地を丸める。

❸ 楕円形にのばし①の具を包み、閉じ口をしっかり止める。

❹ ③に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につけオーブンシートを敷いたテーブルプレートに並べ レンジ (6回押し) スチーム発酵 10～14分 二次発酵させる

❺ **かんたんパン**作りかた⑪を参照して焼く。→ P.80

かんたんあんパン

材料(8個分)
- かんたんパンの生地 (材料・作りかたは → P.80)‥ １回分
- つぶあん ……………… 200g
- 桜の花の塩漬け ……………… 4個
- けしの実 ……………… 適量
- 〈つやだし用卵〉
  - 卵 ……………… ½個
  - 塩 ……………… 小さじ¼

作りかた

❶ つぶあんは レンジ 500W 1分30秒～２分 途中かき混ぜながら加熱し、冷めてから8等分して丸めておく。

❷ 桜の花の塩漬けは水に30分～1時間つけて塩抜きをし、水気をきっておく。

❸ **かんたんパン**作りかた → P.80
①～⑧を参照して一時発酵、ガス抜きをし、8個（1個約33g）に切り分け、生地を丸める。

❹ 円形にのばし①のあんを包み、閉じ口をしっかり止め、オーブンシートを敷いたテーブルプレートに並べる。レンジ (6回押し) スチーム発酵 10～14分 二次発酵させる。

❺ 生地の表面を軽く押して平らにし、表面につやだし用卵を薄く、ていねいにぬる。半分は中心を指でおしてヘソをつけ、上に桜の花をのせる。残り半分にはけしの実を散らす。

❻ **かんたんパン**作りかた⑪を参照して焼く。→ P.80

〔ひとくちメモ〕
- つぶあんをうぐいす豆やクリームに代えてもよいでしょう。

ヨーグルト

手動調理		給水タンク
レンジ（発酵） スチーム		
スチーム	スチームレンジ発酵	満水
レンジ	150〜180分	

ヨーグルト

仕上がり調節 やや弱

材料（4人分）
牛乳（脂肪分3.0%以上のもの）‥ 500mL
ヨーグルト（種菌）
（市販のプレーンタイプ）‥‥ 50〜100g

作りかた

❶ 給水タンクの満水ラインまで水を入れる。
❷ 使用するふたつきの耐熱性の容器は熱湯で殺菌し、乾かしておく。
❸ 容器に牛乳を入れてふたをして レンジ600W 5〜6分 加熱し、約80℃くらいまであたためる。
❹ 人肌くらいまで冷ました牛乳にヨーグルトを加え、かたまりが残らないようにスプーンなどでよく混ぜる。
❺ ふたをして レンジ （6回押し） スチーム発酵 仕上がり調節 やや弱 約90分 発酵させる。
❻終了音が鳴ったら再び レンジ （6回押し） スチーム発酵 仕上がり調節 やや弱 60〜90分、牛乳が好みのかたさに固まるまで発酵させる。
❼ 加熱が終ったら、あら熱をとり、冷蔵室で冷やす。

〔ひとくちメモ〕
•お好みでジャムや果物を加えたり、カレーやタンドリーチキンなどに加えてもよいでしょう。

ヨーグルトソース

材料（4人分）
手作りヨーグルト ‥‥‥‥‥‥ 大さじ2
クリームチーズ ‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 40g
マヨネーズ ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 大さじ1
塩 ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 適量

材料を混ぜ合わせ、お好みで塩を加え、サラダなどに。

カスピ海ヨーグルト

仕上がり調節 弱

材料・作りかた
ヨーグルトを参照します。種菌（スターター）として市販のプレーンヨーグルトの代わりに、カスピ海ヨーグルトを使い レンジ （6回押し） スチーム発酵 仕上がり調節 弱 で発酵させる。発酵時間は3〜6時間です。（種菌の状態や室温によって発酵時間を加減する）

ヨーグルト作りのコツ

●1回の分量は
牛乳の分量は500mLです。500mL以外の分量では、加熱時間や発酵時間の調節が必要です。

●容器はふたつきの耐熱性のものを
使う直前に熱湯で殺菌をして、乾かしてから使います。スプーンやカップなども清潔なものを使います。

●使用する牛乳は
新鮮な普通牛乳で脂肪分3.0%以上のものを使います。低脂肪乳を使うと水っぽくなってしまいます。高温殺菌（120〜140℃表示）した牛乳でも、80℃ぐらいにあたためてから使ってください。乳酸菌は60℃以上になると死んでしまいます。ヨーグルトを加えるときの牛乳の温度に注意してください。

●種菌（スターター）は
•市販されている新鮮なプレーンヨーグルト（無脂肪固形分9.5%、乳脂肪分3.0%のもの）を使います。
•無脂肪固形分や乳脂肪分の違うものや、糖分、果肉などが入ったヨーグルトでは上手に作れません。
•種菌の分量が多いほど作りやすくなります。
•手作りのヨーグルトは種菌（スターター）として使わないでください。

●でき上がりの目安は
牛乳が固まったらできあがりです。手早くあら熱をとり、早めに冷蔵室に入れてください。そのままにしておくと発酵が進み、酸っぱさが増します。

●保存方法、保存期間は
冷蔵室に保存し、2〜3日の間に食べきってください。

保証とアフターサービス

★本体内部には高圧配線がしてありますので、ご家庭での修理はおやめください。

保証書（別添）

保証書は、「お買い上げ日・販売店名」などの記入をお確かめのうえ販売店から受け取っていただき、内容をよくお読みの後、大切に保存してください。
● 保証期間は、お買い上げの日から1年です。
ただし、マグネトロンについては2年です。

補修用性能部品の保有期間

当社はこの過熱水蒸気オーブンレンジの補修用性能部品を、製造打ち切り後8年保有しています。
補修用性能部品とは、その商品の機能を維持するために必要な部品です。

修理を依頼されるときは 出張修理

➔ P.47〜49に従って調べていただき、なお異常のあるときは、ご使用を中止し、電源プラグを抜いてから、お買い上げの販売店にご相談ください。

■連絡していただきたい内容

品名	日立過熱水蒸気オーブンレンジ
形名	（銘板に書いてあります）
お買い上げ日	年　月　日
故障の状況	（できるだけ具体的に）
ご住所	（付近の目印等も併せてお知らせください）
お名前	
電話番号	
訪問ご希望日	

※銘板は本体右側面にあります。

■保証期間中は
修理に際しましては保証書をご提示ください。
保証書の規定に従って、販売店が修理させていただきます。

■保証期間が過ぎているときは
修理すれば使用できる場合には、ご希望により修理させていただきます。

ご転居されるときは

ご転居によりお買い上げの販売店のアフターサービスを受けられなくなる場合は、前もって販売店にご相談ください。ご転居先での日立の家電品取扱店を紹介させていただきます。
● この過熱水蒸気オーブンレンジは、電源周波数が50Hz・60Hzどちらの地域でもご使用になれます。（部品交換の必要はありません。）
● ご転居されたり、移動したりした場合には、販売店または電気工事店に依頼して、アースの取り付け直しを行ってからご使用ください。➔ P.7

ご不明な点や修理に関するご相談は

修理に関するご相談並びにご不明な点は、お買い上げの販売店または、「ご相談窓口」（下記）にお問い合わせください。

修理料金のしくみ

修理料金＝技術料＋部品代＋出張料です。

技術料	診断、部品交換、調整、修理完了時の点検などの作業にかかる費用です。技術者の人件費、技術教育費、測定機器などの設備費、一般管理費等が含まれます。
部品代	修理に使用した部品代金です。その他修理に付帯する部材等を含む場合もあります。
出張料	商品のある場所へ技術者を派遣する場合の費用です。別途、駐車料金をいただく場合があります。

「ご相談窓口」

（家庭電気製品の表示に関する公正競争規約による表示）

日立家電品についてのご相談や修理はお買上げの販売店へ

なお、転居されたり、贈物でいただいたものの修理などで、ご不明な点は下記窓口にご相談ください。

修理などアフターサービスに関するご相談は エコーセンターへ	商品情報やお取り扱いについてのご相談は お客様相談センターへ
TEL 0120−3121−68 FAX 0120−3121−87	TEL 0120−3121−11 FAX 0120−3121−34
（受付時間）9:00〜19:00(365日) 携帯電話、PHSからもご利用できます。	（受付時間）9:00〜17:30(月〜土)、9:00〜17:00(日・祝日) 年末年始は休ませていただきます。 携帯電話、PHSからもご利用できます。

● 「持込修理」および「部品購入」については、上記サービス窓口にて各地区のサービスセンターをご紹介させていただきます。
● お客様が弊社にお電話いただいた場合には、正確にご回答するために、通話内容を記録（録音など）させていただくことがあります。
● ご相談、ご依頼いただいた内容によっては弊社のグループ会社に個人情報を提供し対応させていただくことがあります。
● 修理をご依頼いただいたお客様へ、アフターサービスに関するアンケートハガキを送付させていただくことがあります。

仕　様

電　源		交流100V、50Hz－60Hz共用
電子レンジ	消費電力	1,450W
	高周波出力	1,000W、800W、600W、500W、200W相当、100W相当
	発振周波数	2,450MHz
グリル		消費電力1,330W（ヒーター1,280W）
オーブン		消費電力1,330W（ヒーター1,280W）
温度調節範囲		発酵、100～210℃、250℃ 250℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に210℃に切り替わります。
外形寸法		幅483×奥行386×高さ340mm
加熱室有効寸法		幅295×奥行316×高さ220mm
質量（重量）		約13.5kg

消費電力量の目安	
区分名	D
電子レンジ機能の年間消費電力量	55.0kWh/年
オーブン機能の年間消費電力量	14.7kWh/年
年間待機時消費電力量	0.0kWh/年
年間消費電力量	69.7kWh/年

※この製品は、日本国内用に設計されています。電源電圧や電源周波数の異なる外国では使用できません。
　また、アフターサービスもできません。
※高周波出力1,000Wは短時間高出力機能（最大3分間）です。この機能はオート調理のあたためなどの限定したメニューにのみ働きます。
※コンセントに電源プラグを差した状態で、表示部が消灯しているときの消費電力は「0」Wです。（表示部「0」表示時約2W）
※年間消費電力量（kWh/年）は省エネ法・特定機器「電子レンジ」測定方法による数値です。区分名も同法に基づいています。
※実際お使いになるときの年間消費電力量は周囲環境、使用回数、使用時間、食品の量によって変化します。

このマークは、特定の化学物質（鉛・水銀・カドミウム・六価クロム・PBB（ポリブロモビフェニル）・PBDE（ポリブロモジフェニルエーテル））の含有率が基準値以下であることを示しています。（規定の除外項目を除く）
JIS C 0950 : 2008

詳しい環境情報は、当社のホームページでご覧いただけます。http://www.hitachi-ap.co.jp/company/environment/kankyo/

お客様メモ

後日のために記入しておいてください。
サービスを依頼されるとき、お役に立ちます。

購入店名　　　　　　　　　　　電話（　　　）　－

ご購入年月日　　　　　　　　　年　　　月　　　日

●長年ご使用の過熱水蒸気オーブンレンジの点検を！

●過熱水蒸気オーブンレンジの補修用性能部品の保有期間は製造打ち切り後8年です。

ご使用の際このようなことはありませんか	●電源コードや電源プラグが異常に熱くなる。 ●スタートボタンを押しても食品が加熱されない。 ●自動的に切れないときがある。 ●こげ臭いにおいがしたり、運転中に異常な音や火花（スパーク）が出る。 ●過熱水蒸気オーブンレンジにさわるとビリビリと電気を感じることがある。 ●その他の異常や故障がある。

お願い	故障や事故防止のため、コンセントから電源プラグを抜いて販売店にご連絡ください。点検・修理についての費用など詳しいことは、販売店にご相談ください。

この過熱水蒸気オーブンレンジの製造時期は本体の右側面に表示されています。

日立アプライアンス株式会社

〒105-8410 東京都港区西新橋2-15-12　電話（03）3502-2111

1-D0707-1A